

	5月1日(金)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月11日(月)	5月12日(火)
こんだて	ーこどものひこんだてー なめし牛乳 わかたけじる さわらのてんぷら(こめこ) かしわもち	ごはん 牛乳 まめいりみそしる ごぼうのいためもの	ごはん 牛乳 かんとくに いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに きりぼしだいこんのいためナムル	パン 牛乳 ひじきスパゲティ チキンのいためサラダ くろまめきなこクリーム
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろはなまめペースト <input type="radio"/> しろいんげんまめペースト <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム
	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月18日(月)	5月19日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 かきたまじる やさいかきあげ(こめこ)	アップルパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) こうやどうふのユーリンソースかけ	ごはん 牛乳 じゃぶ たらなんばんづけ	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ぼちじる たけのこのおかに あじつけのり(しお)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にんく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> すけとうだら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> あじつけのり(しお)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 カイン・ザウ あつあげのチリソース	パン 牛乳 たまねぎスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ	ハヤシライス(こめこむぎごはん) 牛乳 わふうサラダ	やながわふうどんぶり 牛乳 おかひじきのごまあえ	パン 牛乳 カレースープパスタ(こめこめん) アスパラガスのソテー	ごはん 牛乳 みそしる さばのにつけ おかかめ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> おかひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こめこめん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま

	5月28日(木)	5月29日(金)
こんだて	パン 牛乳 ABCスープ にこみハンバーグ かくチーズ	ごはん 牛乳 はっぼうさい けいにくのからあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> アルファベットマカロニ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> かくチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="radio"/> えび <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うすらたまご <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら

5月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	619kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	30.0%
カルシウム	334mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 195μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.48mg
C	19mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.5g
マグネシウム	78mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介 作ってみませんか?

-5月27日(水)-

新献立 おかか豆

材料 5人分 分量(g)

大豆(水煮)	75
花かつお	2.5
しょうゆ(濃)	5
みりん	5
砂糖	7.5
ごま油	5
いりごま(白)	5
水	10

- 【作り方】**
- ①いりごまは軽くすっておく。
 - ②大豆を水、砂糖、みりん、しょうゆで煮る。
 - ③花かつおといりごまを加え、ごま油を入れて仕上げる。

