

	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 おやこじる あつあげのみそにしそひじきぶりかけ	ココアパン 牛乳 レタスのスープ ポテトのチーズソテー	ごはん 牛乳 ポークシチュー グリーンサラダ かたぬきチーズ(いちごあじ)	ごはん 牛乳 ABCスープ アスパラとぶたにくのちゅうかいため ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 トマじゃが チキンサラダ	ルーローハン 牛乳 とうにゅうスープ
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="radio"/> けいにく <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けすりぶし(だし) <input type="radio"/> あつあげ <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> ゆかり <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ミルクココア <input type="checkbox"/> グラニューとう <input type="radio"/> だしぶんにゅう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> レタス <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんにく <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="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> どうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> こなチーズ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> 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="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> ワインぶうちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <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="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス <input type="radio"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> かたぬきチーズ(いちごあじ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> こしょう <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> オイスターソース <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ゼリーのもと <input type="triangle-up"/> グレープジュース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> せいしゆ <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> くるごとう <input type="radio"/> オイスターソース <input type="radio"/> こめす <input type="radio"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="radio"/> とうにゅう <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="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> みそ	

	5月28日(木)	5月29日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 はるやさいのスパゲティ ごぼうのソテー ぶりかけ	ごはん 牛乳 かぼちゃポタージュ ドライカレー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="triangle-up"/> まぐろのあぶらづけ <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"/> なのはな <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> こめす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かつおぶし <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="radio"/> きゅうにく <input type="radio"/> とりレバー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> カレーこ <input type="radio"/> ワインぶうちょうみりょう <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="radio"/> しょう <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ポークスープ

5月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	616kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	28.9%
カルシウム	315mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 254μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.50mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.8g
マグネシウム	82mg
亜鉛	3.1mg

献立紹介

作ってみませんか?

—5月27日(水)—

新献立 ルーローハン

材料 5人分 分量(g)

豚肉	200	ごま油	5
おろしにんにく	2.5	清酒	5
土しょうが	2.5	塩	0.5
しょうゆ(濃)	7.5	しょうゆ(濃)	20
清酒	2.5	黒砂糖	15
たまねぎ	100	オイスターソース	5
たけのこ	25	米酢	1
しいたけ(干)	2.5	ポークスープ	25
チンゲンサイ	40	でんぷん	2.5

【作り方】

- ①たまねぎは1.5cmの角切り、たけのこは1cmの色紙切り、土しょうがはみじん切りにする。チンゲンサイは2cmの長さに切り、ゆでておく。干しいたけは水でもどして千切りにする。
- ②豚肉は④で下味をつける。
- ③ごま油を熱し、豚肉、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に炒め、⑤で調味する。
- ④チンゲンサイを加え、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げ。
- ⑤ごはんにかける。