



# 5月 よていこんだて

(訂正版)



にち 日	お 曜	こんだて		エネルギー タンパク質 脂質 塩分	からだをつくる あかのしょくひん	からだのちょうしを ととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからの もとになる きいろのしょくひん	
		牛乳 牛乳	しゅしょく 主食・おかず					
6	月	ふりかえきゆうじつ 振替休日						
7	火	○	ごはん かつおのときにしよく 土佐煮 ごま和え わかたけじる 若竹汁 チーズ	584 Kcal 29.2 g 15.2 g 2.6 g	かつお わかめ なるととうふ ぎゅうにゆう チーズ	ほうれんそう スリムねぎ たけのこ もやし ほししいたけ	ごはん さとう ごま	
8	水	○	ごはん すきやきふうしよく 風煮 ピリ辛おひたし のりふりかけ	604 Kcal 25.4 g 17.5 g 1.6 g	ぶたにく ツナ とうふ のり ぎゅうにゆう	にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	
9	木	○	せわ 背割りソフトパン チリコンカン ABCスープ ヨーグルト	649 Kcal 22.7 g 22.0 g 2.6 g	ぶたにく ベーコン だいたい ヨーグルト ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ	パン じゃがいも さとう こむぎこ マカロニ あぶら	
10	金	○	ごはん とりてりや 鶏の照焼き すきこぶ いに 昆布の炒り煮 えのきのみそ汁	609 Kcal 24.1 g 17.8 g 2.4 g	とりにく こんぶ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゆう	にんじん はくさい えのき ねぎ	ごはん さとう あぶら	
13	月	○	ココアパン オムレットマトソース グリーンサラダ コンソメスープ	600 Kcal 21.2 g 26.1 g 2.8 g	たまご とりにく ぎゅうにゆう	グリーンアスパラ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ドレッシング	
14	火	○	ごはん チンジャオオロス しお 塩ワンタンスープ みしょうかん 美生柑	595 Kcal 23.9 g 13.7 g 1.6 g	ぶたにく なると やきぶた ぎゅうにゆう	にんじん たけのこ はくさい みしょうかん ピーマン ママねぎ	ごはん ワンタン でんぶん あぶら	
15	水	○	ツイストパン ささかまピザ きのこのクリームパスタソテー イタリアンスープ	690 Kcal 32.4 g 28.3 g 4.0 g	ささかま たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゆう チーズ	ピーマン にんじん たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム	パン スパゲッティ あぶら	
※ 1・2・3・4・6年生 お弁当の日 ※								
16	木	○	ごはん にく 肉じゃが あぶらふく 油麩のみそ汁 【焼きのり】(ハック醤油)	585 Kcal 21.6 g 11.5 g 2.3 g	ぶたにく ぎゅうにゆう のり	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ だいこん しめじ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	
17	金	○	しよく 食パン ピーナッツクリーム あ 揚げぎょうざ(2) もやしのちゅうかあ 中華和え とうふ 豆腐スープ	608 Kcal 23.5 g 27.4 g 2.7 g	ぶたにく とうふ やきぶた ぎゅうにゆう	にんじん もやし ねぎ はくさい	パン ごまあぶら さとう あぶら ピーナッツごま	
20	月	○	ビビンバ(ごはん・肉炒め・ナムル) わかめスープ	591 Kcal 25.6 g 16.6 g 2.1 g	ぶたにく ぎゅうにゆう わかめ	スリムねぎ ねぎ えのき にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう だいたいもやし	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	
21	火	○	チキンカレーライス(ごはん・チキンカレー) フルーツヨーグルト アーモンドフィッシュ	698 Kcal 22.1 g 17.8 g 2.0 g	とりにく いわし ぎゅうにゆう ヨーグルト	たまねぎ りんご にんじん みかん もも パイナップル	ごはん マーガリン じゃがいも さとう アーモンド	
22	水	○	ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き さま わかめ 五目炒め とんじる 豚汁	603 Kcal 27.3 g 16.3 g 2.7 g	さけ とうふ ちくわ とりにく ぎゅうにゆう ぶたにく きわかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	
23	木	○	バターロールパン にく 肉しゅうまい(2) パンバンジーサラダ なめこそープ コーヒー牛乳の素	609 Kcal 25.7 g 22.8 g 3.1 g	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゆう	ほうれんそう もやし なめこ きゅうり	パン でんぶん バター さとう ごまあぶら	
24	金	○	ごはん とんかつ(ハックソース) あか 赤しお和え みそワンタンスープ	654 Kcal 29.5 g 19.5 g 2.3 g	ぶたにく とりにく ぎゅうにゆう	しそ にんじん キャベツ たまねぎ ママもやし きゅうり はくさい ねぎ	ごはん ワンタン あぶら	
27	月	ふりかえきゆうじつ 振替休業日						
28	火	※ 全校お弁当の日 ※						
29	水	×	ハンバーガー(横割り丸パン・ハンバーグ オニオンソース) マカロニサラダ はる 春キャベツのクリームスープ の 飲むヨーグルト	668 Kcal 27.0 g 22.9 g 3.3 g	ハム とりにく ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン マヨネーズ さとう あぶら マカロニ こめこ	
30	木	○	にしよくだん 二色丼(ごはん・肉そぼろ 錦糸玉子) みそけんちん汁	650 Kcal 26.1 g 20.5 g 2.0 g	ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ グリーンピース ごぼう だいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	
31	金	○	こめこ 米粉パン 【しおがまサラダ】 わふう 和風ポトフ メロン	588 Kcal 28.8 g 18.0 g 3.7 g	ちくわ えびいか とりにく わかめ ベーコン ぎゅうにゆう	にんじん レモン きゅうり キャベツ だいこん メロン	パン じゃがいも こめこ あぶら でんぶん さとう	

※ 都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 栄養価は、中学年のものです。

※ 【 】は、塩竈の特色を生かした『ふるさと給食』です。

