

令和6年5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



茅ヶ崎市立松浪小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとなるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの				
1 (水)	まっちゃんあげパン ぎゅうにゅう ポトフ くだもの(ニューサマー)	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン あぶら さとう グラニューとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ホールコーン パセリ ニューサマーオレンジ	620	23.7	26	2.1
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) かわりきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく くきわかめ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう たけのこ にんじん だいこん ながねぎ	596	28.1	18.5	2.3
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンとうふ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ パーコン わかめ たまご	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ キャベツ あおな ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	647	26.4	23.5	2.3
8 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう チーズ フリフリチキン チキン・ロングライス	ぎゅうにゅう チーズ とり	パン さんおんとう はるさめ	パイン にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが チンゲンサイ	658	35.6	26.2	3
9 (木)	わかたけごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) けんちんじる	とりにく ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	こめ もちごめ さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ あおな	620	25.8	25	2.5
10 (金)	ソフトめんわかめうどん ぎゅうにゅう チキポテごぼう	かまぼこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう とりにく	ソフトめん でんぶ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ ほししいたけ ごぼう	665	29	19.1	2.2
11 (土)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ あさりのカリッとサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう あさり	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ でんぶ ごま	たまねぎ にんにく りんご トマトみず グリーンピース ふくじんづけ しょうが キャベツ にんじん ホールコーン	770	25.1	26.2	2
14 (火)	きりぼしビビンバ ぎゅうにゅう トックいりわかめスープ	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう パーコン わかめ	こめ はつがげんまい さとう ごまあぶら トック ごま	きりぼしだいこん たけのこ あおな にんにく キムチ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ	616	22.7	18.1	2.3
15 (水)	セルフツナサンド ぎゅうにゅう コーンシチュー そらまめ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ パター こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん そらまめ クリームコーン ホールコーン パセリ マッシュルーム	620	30.1	20.2	3.1
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものあまから きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ でんぶ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん あおな ながねぎ	600	24.1	16.6	1.6
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう おやこに いもちじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう いもち あぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう ながねぎ しょうが グリーンピース あおな	639	28.8	16.8	2.2

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとなるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの				
20 (月)	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう はるキャベツとベーコンのスープ チーズドック	ぶたにく チーズ だいずミート ぎゅうにゅう パーコン	スパゲティ さとう じゃがいも チーズドック	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん セロリー キャベツ パセリ ホールコーン	649	26.1	28.1	2.8
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなとだいずのこうみだれ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう メルクレーサ だいず パーコン	こめ むぎ こむぎこ でんぶ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ながねぎ チンゲンサイ	649	25.4	19.6	1.5
22 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう あさりいりバーグ ミネストローネ	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく たまご だいずミート こうやとうふ とうにゅう パーコン いんげんまめ	パン さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマトみず	661	29	26.9	2.8
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのコチュジャンいため にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいずミート みそ パーコン たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	にんにく しょうが きくらげ ながねぎ たまねぎ にんじん にら	669	28.8	24.8	2
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものガリパタに とうふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	638	24.2	18	1.8
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおやき しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも しらす さとう でんぶ	ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース	620	30.4	15.5	1.6
28 (火)	たんたんめん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	ホットラーメン ごま ごまあぶら こむぎこ でんぶ あぶら	にんにく たまねぎ ほししいたけ にら ながねぎ にんじん たけのこ しょうが チンゲンサイ	690	29.9	25.8	3
29 (水)	くろパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず パーコン	パン さとう じゃがいも ABCマカロニ	にんにく たまねぎ トマトみず マッシュルーム にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	653	28.1	22.4	2.6
30 (木)	そぼろごはん ぎゅうにゅう さけのごまからあげ とんじる	だいずミート ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ もちごめ あぶら さとう こむぎこ でんぶ ごま じゃがいも こんにやく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ あおな	697	30.7	28.2	1.9
31 (金)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいずミート みそ わかめ	こめ はつがげんまい さとう でんぶ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ にら もやし ながねぎ メンマ	627	27.1	20.6	2.1

*記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ 80%、
高学年はおおよそ120%の栄養価になります。
*材料の都合により献立が変更になることがあります。

