



5月こんだてひょう



相原小学校
令和8年5月発行

日 曜日	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	おかず	血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しじつ しょくえん
1 金	ロールパン	ポテトのかりかりやき キャベツとまめのトマトスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ いんげんまめ ぶたにく	ロールパン じゃがいも バター オリーブオイル	パセリ トマト キャベツ たまねぎ にんにく きよみオレンジ	653 kcal 23.9 g 29.2 g 2.9 g
7 木	いたくごはん	ビビンバ もずくスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく とうふ たまご	こめ でんぶ こまあぶら しろこま さとう ゼリーふんまつ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん こまつな もやし りんごジュース ながねぎ だけのこ	610 kcal 26.1 g 16.1 g 1.9 g
8 金	アスパラ ピラフ	スパイシーミックスビーンズ やさいスープ	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ぶたにく きんときまめ ベーコン	こめ でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン レタス キャベツ パセリ	598 kcal 20.1 g 22.8 g 2.7 g
11 月	コッペパン	カレーシチュー イカとハムのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく いか ポークハム	コッペパン じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり パセリ りんご	622 kcal 20.4 g 22.0 g 3.0 g
12 火	まめごはん	かつおのケチャップあえ うずらたまごのすましじる	ぎゅうにゅう かつお とうふ うずらたまご	こめ でんぶ あぶら さとう	グリーンピース しょうが こまつな にんじん	607 kcal 30.2 g 20.6 g 2.6 g
13 水	いたくごはん	さけのしおやき やさいのこまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ しろみそ	こめ じゃがいも さとう しろこま こんにゃく あぶら	キャベツ もやし にんじん ながねぎ こまつな	623 kcal 30.8 g 17.5 g 2.6 g
14 木	むぎごはん	だけのこぶたにくの オイスターソースいため うずらたまごのちゅうかスープ あんにんフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご あんにんかんてん	こめ でんぶ さとう しろこま あぶら こまあぶら むぎ	だけのこ にんにく しょうが ほそねぎ こまつな ながねぎ きくらげ おうとうかん パインかん えのきたけ りんごかん いら みかんジュース	649 kcal 25.5 g 20.4 g 2.1 g
15 金	サンマーメン	きびなごのからあげ まっちゃむしパン こぶくろアーモンド	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご	ちゅうかめん ごま あぶら でんぶ ホッ トケキ あずき アーモンド	もやし にんじん キャベツ ビーマン ほししいたけ にんにく しょうが	616 kcal 27.6 g 24.1 g 2.3 g
18 月	ソフト フランスパン	ポークビーンズ キャベツとアスパラガスのソテー	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン ポークハム	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース キャベツ コーン アスパラガス	617 kcal 26.8 g 18.6 g 2.7 g
19 火	いたくごはん	にくじゃが ししゃものいそべあげ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あおさ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ みしょうかん	682 kcal 23.4 g 20.8 g 1.6 g
20 水	チキンピラフ	ようふうかきたまじる アーモンドのパリパリサラダ かたぬきチーズ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	こめ じゃがいも でんぶ ワンタンのかわ アーモンド あぶら こ まあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン キャベツ	686 kcal 22.7 g 26.8 g 2.9 g
21 木	くろパン	かわいいパンこやき ひよこまめのスープ りんごかん	ぎゅうにゅう かわいい チーズ ひよこまめ ベーコン とりにく	くろパン パンこ オリーブオイル じゃがいも あぶら	にんにく パセリ にんじん たまねぎ りんごかん	639 kcal 30.0 g 18.1 g 2.7 g
22 金	むぎごはん	えびのオーロラソース やさしいため	ぎゅうにゅう えび ベーコン なまクリーム ポークハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし にんじん ビーマン	608 kcal 21.4 g 19.6 g 1.9 g
25 月	いたくごはん	だいずとしいらのあまからあえ じゃがいものみそじる きゅうりとキャベツのあさづけ	ぎゅうにゅう だいず しいら とうふ あぶらあげ しろみそ	こめ でんぶ あぶら さとう しろこま じゃがいも	しょうが にんじん こまつな ながねぎ きゅうり キャベツ	644 kcal 28.5 g 18.5 g 2.5 g
26 火	げんまい ごはん	なまあげのしせんに にんじんとじゃこのサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぶ しらだき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンさい みしょうかん	673 kcal 29.0 g 23.7 g 2.1 g
27 水	ツナコーン トースト	レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ	まぐろ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン マヨネーズ	コーン たまねぎ パセリ はくとうかん にんじん ほししいたけ みかんかん パインかん おうとうかん レタス	629 kcal 22.7 g 24.7 g 2.6 g
28 木	コッペパン	そらまめのシチュー ひじきのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チー ズ ひじき まぐろ	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	そらまめ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり いちごジャム	675 kcal 20.6 g 27.8 g 2.5 g
29 金	いたくごはん	しいらのこめこあげ うずらたまごのちゅうかスープ ごまふりかけ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく とうふ うずらたまご	こめ こめこ でんぶ さとう ごまあぶら あぶら し ろこま しろこま	パセリ しょうが レモンがじゅう いら こまつな ながねぎ きくらげ えのきたけ	622 kcal 29.1 g 21.2 g 2.2 g

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※栄養価は中学年量です。

5月平均

636 kcal
25.5 g
21.8 g
2.4 g

