



きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき	おもにからだをつくる (あか)							
				おもにからだのちようしをととのえる (みどり)		おもにねつやちからになる (きいろ)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8 (水)	680	27.1	【ナーめざしのひ: たいしせい】 ちゅうかどん ナムル あげぎょうざ (2こ) やきめざし	ぶたにく かまぼこ うずらたまご ちくわ	ぎゅうにゅう めざし	にんじん きぬさや	キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
9 (木)	632	26.6	しよくパン いちごジャム ひじきスパゲティ ツナサラダ	とりにく あぶらあげ てんぷら ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ	パン ジャム スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ		
10 (金)	...★ かんげいえんそく ★...										
13 (月)	675	26.3	【きょうどりょうり: みやざきけん】 むぎごはん ゆでブロッコリー きりぼしだいこんいりみそする チキンなんばん タルタルソース	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら タルタル ソース		
14 (火)	667	29.9	キャロットパン やさしいラーメン カシューナッツいりこ	ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ コーン	パン ちゅうかめん さとう	あぶら カシュー ナッツ		
15 (水)	588	24.5	ごはん とりごぼうじる れんこんいりひらつくね(2こ) こんにやくのきんぴら	とりにく とうふ てんぷら	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん いんげん ねぎ	れんこん ごぼう しめじ こんにやく	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
16 (木)	646	24.3	【かみかみデー】 ワンローフパン マーガリン じゃがいものカレーに わかさぎのマリネ アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら マーガリン		
17 (金)	582	23.7	ピースごはん かきたまじる てばもとにつけ キャベツのごまずあえ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ グリーンピース	キャベツ きゅうり えのき しょうが しいたけ	こめ もちごめ でんぶん さとう	ごま		

20 (月)	678	26.4	ごはん にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの なっとう	ぎゅうにく あつあげ ちくわ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま		
21 (火)	618	25.5	【しんちゃ】 ミルクねじりパン さんさいうどん ちくわのおちゃあげ(2こ) ブロッコリーのおかかあえ	とりにく あぶらあげ ちくわ けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	さんさい しいたけ	パン かんめん こむぎ さとう	あぶら 油		
22 (水)	591	24.4	ちゅうかなめし ワンタンスープ ショーロンポー パンサンスー	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり もやし しいたけ	こめ さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら		
23 (木)	619	28.4	しよくパン マーマレード やさしいスープ ハンバーグ ケチャップソース ほうれんそうのソテー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ セロリ	パン マーマレード マカロニ さとう じゃがいも	あぶら		
24 (金)	621	20.7	【かまっこのひ: しんたまねぎ】 ごはん ぶたじる あじフリッター たまねぎのおかかマヨいため	ぶたにく あつあげ みそ あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく	こめ さといも	あぶら マヨネーズ		
27 (月)	688	21.6	むぎごはん ポークカレー フルーツジュレ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイ おうとう	こめ むぎ じゃがいも ジュレ	あぶら		
28 (火)	658	24.9	ココアあげパン ちゅうかコーンスープ ミートボール フレンチサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ちんげんさい	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら		
29 (水)	638	24.6	【せかいのりょうり: かんこく】 ビビンバ わかめスープ あおうめゼリー	ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし ぜんまい しょうが にんにく ふかねぎ きくらげ	こめ さとう はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら		
30 (木)	644	26.3	ワンローフパン マーシャルピーズ ミネストローネ スパニッシュオムレツ アスパラソテー	ベーコン しろいんげん たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ アスパラガス コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら 油		
31 (金)	617	22.5	ごはん うおそうめんじる さんまのコチュジャンあげからめ きりのしだいこんのふくめに	さんま かまぼこ あぶらあげ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん ねぎ	しょうが にんにく きりぼしだいこん しいたけ しめじ	こめ さとう	あぶら ごま		

太字が地場産物使用予定の食材です。

牛乳は毎日つきますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
5月分平均	638	15.7%
基準値	650	13~20%