



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)		おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)		おもにねつやちからに なる (きいろ)		
こんだてめい			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂	
7 (月)	656	25.5	【こどものひ(5月5日)】 むぎごはん わかたけじる あじフライ ちまき ほうれんそうとツナのあえもの	あじ とうふ ツナ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ えのきたけ	こめ むぎ さとう ちまき	あぶら
8 (火)	605	24.3	てりやきバーガー (まるパン てりやきチキン ゆでキャベツ) ミネストラスープ	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら 油
9 (水)	649	22.0	【ナーめざしのひ:ただしせい】 ごはん みそしる きんときまめコロッケ こんにやくのきんぴら やきめざし	とうふ あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ めざし	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま
10 (木)	601	24.4	こくとうねじりパン やさしいラーメン ショーロンポー オレンジ アーモンドカル	ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン きくらげ オレンジ	パン ちゅうかめん	あぶら アーモンド
11 (金)	632	27.3	わかめごはん とうふじる さけてりやき キャベツのあまずあえ こめこドッグ	とうふ さけ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ほうれんそう	キャベツ しめじ	こめ でんぶん さとう	
14 (月)	635	24.0	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル	ぶたにく うずらたまご きぬあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし しょうが しいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
15 (火)	639	25.8	ミルクうずまきパン パンプキンシチュー ミートボール(2こ) カリフラワーのサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ えだまめ カリフラワー	パン こむぎこ	あぶら バター オリーブ オイル
16 (水)	586	24.1	ごはん やさいいため うおそうめんじる さばのコチュジャンあげからめ	さば かまぼこ ちくわ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ	もやし しょうが にんにく しめじ	こめ さとう	あぶら 油

17 (木)	ワンローパン マーガリン スパゲティナポリタン フレンチサラダ	ベーコン ウインナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム	パン スパゲティ さとう	あぶら マーガリン
18 (金)	ピースごはん かきたまじる てばもとにつけ もやしとハムのすのもの	とりにく とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ グリーンピース	もやし きゅうり しょうが しいたけ えのきたけ	こめ もちごめ でんぶん さとう	
21 (月)	むぎごはん ポークカレー ナタデココいりフルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン りんご ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら 油
22 (火)	ミルクせわりコッペパン おしむぎのスープ ウインナー キャベツのマヨネーズあえ	とりにく ウインナー ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ ぜんまい	パン むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら マヨネーズ
23 (水)	【せかいのりょうり:かんこく】 ビビンバ わかめスープ	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 もやし しょうが にんにく たけのこ きくらげ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
24 (木)	ミルククレーセント さんさいうどん いかてんぷら いんげんのおかかあえ	とりにく いか あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しいたけ	パン かんめん さとう	あぶら
25 (金)	【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 きりぼしだいこんのみそしる 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	にんじん ねぎ ブロッコリー	きりぼしだいこん	こめ むぎ てんぷら さとう	あぶら タルタル ソース
28 (月)	ごはん さわにわん ホキフライ あげぼのソース ほうれんそうのソテー	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう しいたけ えのきたけ たけのこ コーン	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら
29 (火)	【かまっこのひ:たまねぎ】 しょくパン くるまきなこクリーム じゃがいもとベーコンのいために わかさぎのマリネ はちみつモンゼリー	ベーコン	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら 油
30 (水)	ごはん やさいのにこみ あつやきたまご たかなとえだまめのいりに	とりにく たまご きぬあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たかな	ごぼう えだまめ たけのこ しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
31 (木)	キャロットパン ちゅうかコーンスープ むしぎょうぎ(2こ) パンパンジーサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゅうり きくらげ コーン	パン じゃがいも さとう	ごまあぶら

* 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。太字が地場産物使用予定の食材です。

〈 栄養価 〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月分平均	631	24.0
基準値	640	24.0