

5月 きゅうしょくこんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないでののはたらき					
			からだのそしき をつくる (あか)		からだのちょうしを ととのえる (みどり)		エネルギー になる (き)	
			(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
こんだてめい								
7 (火)	しよくパン マーマレード ひじきスパゲティ ツナサラダ	639	とりにく てんぷら ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ えのき キャベツ	パン さとう ジャム スパゲティ パンナコッタ	あぶら
16.9	とうにゅうパンナコッタ							
8 (水)	【マナーめざしの日】 ごはん けんちんじる はつがげんまいいりひらつくね いんげんいため やきめざし	597	とりにく とうふ あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう やきめざし	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう しめじ たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん げんまい	あぶら ごまあぶら
15.6								
9 (木)	コロッケバーガー (まるパン ソース かぼちゃコロッケ キャベツソテー)	632	とりにく あさり しろいんげ んまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ キャベツ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも こむぎ	あぶら バター
15.6	あさりいりクリームシチュー							
10 (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	585	たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース ねぎ	えのき もやし しょうが きゅうり	こめ もちこめ さとう	あぶら
17.5								
13 (月)	【きょうど料理：宮崎県】 むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる チキンなんぼん タルタルソース ゆでブロッコリー	669	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん ブロッコリー	こめ むぎ こむぎ	あぶら タルタルソ ース
15.5								
14 (火)	【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	608	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ さんさい こなちや	パン めん こむぎ	あぶら ごま
16.1								
15 (水)	なめし ちゅうかコーンスープ ショーロンポウ えだまめのしおゆで	630	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ニラ	たまねぎ ちんげんさい きくらげ キャベツ コーン えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
15.8								
17 (金)	ごはん マーボー豆腐 ナムル	629	ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
16.6								

新茶が出回る時期になりました！

20 (月)	ごはん たけのことやさいののにこみ	いわし あつあげ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう うめ しいたけ キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら
644	いわしうめに						
16.1	キャベツのあますあえ						
21 (火)	【きぼうこんだて】 5ねんせい			☆ おたのしみ ☆			
22 (水)	むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく ポーク	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 もも みかん りんご ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
685							
12.6							
23 (木)	しよくパン ココアクリーム やさいスープ ハンバーグ ケチャップソース ほうれんそうソテー	とりにく 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 セロリ	パン じゃがいも	あぶら ココアク リーム
593							
19.0							
24 (金)	【かまっ子の日：たまねぎ】 ごはん とりとごぼうのみそしる あじフリッター	とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あじ	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう えのき たまねぎ	こめ マヨネーズ	あぶら
612							
14.6	たまねぎのおかかマヨいため						
27 (月)	むぎごはん ごまいりにくじゃが きゅうりとわかめのすのもの かなぎのつくだに	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう かなぎ わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ むぎ じゃがいも いとこんにやく	あぶら ごま
610							
13.7							
28 (火)	キャロットパン やさいらーめん カシューナッツいりこ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ きくらげ コーン もやし	パン めん さとう	あぶら ごま カシューナ ッツ
643							
17.5							
29 (水)	【世界の料理：かんこく】 ピピンバ はるさめスープ せとうちさんレモンゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ニラ	たまねぎ もやし たけのこ ぜんまい きくらげ しょうが にんにく	こめ はるさめ ゼリー さとう	あぶら ごまあぶら ごま
620							
14.1							
30 (木)	ワンローフパン マーガリン ミネストラスープ アンサンブルエッグ アスパラソテー	たまご ベーコン しろいんげ んまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	アスパラ コーン セロリ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら マーガリン
631							
15.2							
31 (金)	ごはん うおそめんじる さばのコチュジャンあげからめ やさしいため	さば かまぼこ ちくわ うおそめん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ニラ ねぎ	しめじ もやし しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
590							
16.3							

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

< 栄養価 >

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
5月分平均	623	15.7
基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%