

平成28年



5月こんだてよていひょう



日野市立豊田小学校

ひ に ち	よ う び	主 食 しゅ しよく	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート しゅ さい ふくさい	おもにしようするざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g	ラン チ ル ーム
					ねつやちから になるもの	ちやきんにく をつくるもの	からだのちょうし をととのえる		
2	月	こどもの日 おいおいごはん	○	みそラーメンスープ くだもの	こめ もちごめ ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゆう みそ ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな	592 22.1	3-3
5月 3日 憲法記念日 ・ 4日 みどりの日 ・ 5日 こどもの日									
6	金	ピザトースト	○	やさいのスープに くだもの	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ マッシュルーム セロリ キャベツ にんじん	555 25.1	2-1
7	土	学校公開日							
9	月	しょうがごはん	○	くしあげ アーモンドあえ すましじる	こめ こむぎこ パンこ おふ アーモンド	ぎゅうにゆう たまご ちくわ わかめ ウインナー じゃこ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ しょうが もやし	641 24	2-2
10	火	にくみそめん	○	すごもりたまご くだもの	ちゅうかめん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく オイスター	キャベツ にんじん にら もやし パセリ しいたけ こまつな	658 29.4	2-3
11	水	しんちゃごはん	○	いりこかきあげ やさいにもの かきたまじる	こめ こむぎこ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう たまご いりこ とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう こまつな いんげん	608 21.9	2-4
12	木	レモントースト	○	ミネストローネ くだもの ブロッコリーのごまじょうゆ	パン パター マカロニ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	マッシュルーム キャベツ セロリ パセリ トマト にんじん ブロッコリー	562 22.3	6-1
13	金	ごはん・のりつくだに	○	コロッケ キャベツ みそしる	こめ もちごめ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	672 21.9	6-2
16	月	さんさいごはん	○	まさごあげ もやしのみそしる	こめ もちごめ ごま あぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう とうふ えび じゃこ とりにく たまご あぶらあげ	わらび しいたけ にんじん もやし ごぼう しょうが	608 29.4	6-3
17	火	にこみうどん	○	もちのふくろに おひたし くだもの	うどん もち さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく にぼし あぶらあげ	ながねぎ キャベツ もやし しいたけ にんじん こまつな	577 21.9	5-1
18	水	ピースごはん	○	かつおのあまからあげ わかめとたけのこのにもの くだもの	こめ もちごめ じゃがいも さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゆう かつお わかめ うずら卵 ちくわ	きぬさや ピース たけのこ にんじん きぬさや メロン	643 32.1	5-2
19	木	チキンカレー	○	だいこんサラダ くだもの	こめ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん セロリ パセリ きゅうり にんにく コーン	739 23.3	5-3
20	金	ナッツあげパン	○	とうふのトマトに くきわかめのソテー くだもの	パン アーモンド さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゆう わかめ とうふ オイスター	トマト ながねぎ たけのこ しいたけ にんじん コーン	643 26.1	5-4
23	月	わふうスパゲッティ	○	クランベリーサワーケーキ しょうがきゅうり	スパゲッティ バター あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう たまご ヨーグルト ツナ ベーコン のり	しめじ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり しょうが	628 21.9	4-1
24	火	ひじきごはん	○	さかなのレモンやき みそしる くだもの	こめ マヨネーズ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゆう さわら とりにく ひじき あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな しめじ レモン しいたけ	639 26.7	4-2
25	水	ほうれんそうパン	○	いかのマリネ コーンポテト レタスとトマトのスープ	パン かたくりこ じゃがいも さとう バター あぶら	ぎゅうにゆう いか たまご とりにく	コーン にんじん トマト パセリ レタス きゅうり たまねぎ	631 27.6	4-3
26	木	ごはん・つけもの	○	ちくわのてんぷら にくじゃが くだもの	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ちくわ ぶたにく	きぬさや しいたけ にんじん オレンジ たまねぎ のざわな	678 24.5	3-1
27	金	チキンライス	○	あさりのチャウダー ミックスフルーツ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら	ぎゅうにゆう エビ あさり とりにく ベーコン クリーム	マッシュルーム ピース セロリ パセリ にんにく トマト ももかん	639 23.7	3-2
30	月	ソースやきそば	○	じゃがいものかわりあげ ごまずきゅうり	ちゅうかめん ごま じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゆう いか ぶたにく たまご	もやし にんじん キャベツ にんにく しいたけ しょうが	615 22.1	3-3
31	火	ごましおごはん	○	とんチキレモン やさいナムル おふのみそしる	こめ もちごめ こむぎこ ごま マーマレードジャム	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご わかめ とりにく オイスター	にんじん こまつな だいずもやし レモン たまねぎ しいたけ	665 29.5	2-1