

令和5年5月こんだてひょう (ぜんはん)

小学校用

熊取町教育委員会

月			火			水			木			金					
5/1			5/2			5/3			5/4			5/5					
ごはん わかたけじる にくだんごのあんかけ			ホットドッグ コーンスープ			けんぼうきねんび			みどりのひ			こどものひ					
牛乳			のむヨーグルト (ジョアいちご)														
三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料	
○ とうりく ○ とうふ ○ かまぼこ ○ わかめ ○ たけのこ ○ にんじん ☆ あおねぎ ☆ うすくちしょうゆ ☆ しお ☆ けずりぶし			○ にくだんご ■ あげあぶら ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ ☆ みりん ■ かたくりこ			○ とうりく ■ じゃがいも ☆ たまねぎ ☆ ホールコーン ☆ にんじん ☆ うすくちしょうゆ ☆ しお ☆ こしょう ☆ とうりがら			○ フランクフルト ☆ キャベツ ■ サラダあぶら ☆ しお ☆ こしょう ☆ カレーこ ☆ 1しよくクチャップ								
エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
641	27.6	21.4	589	23.3	17.6												

5/8			5/9			5/10			5/11			5/12															
たけのこごはん きつねうどん きんぴらごぼろ			ほんのりあまいパン トマトクリームシチュー グリーンアスパラのサラダ			ピピンパ ワンタンスープ			コッペパン ポトフ とりにくのレモンふうみ			ごはん つみれじる ぶたにくのあまからに															
牛乳			牛乳			牛乳			のむヨーグルト (ジョアプレーン)			牛乳															
三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料											
○ すしあげ ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ ■ うどん ○ とうりく ○ かまぼこ ○ にんじん ☆ あおねぎ ☆ うすくちしょうゆ ☆ しお ☆ けずりぶし ☆ だしこんぶ			○ ぶたにく ☆ ごぼろ ☆ こんにやく ☆ にんじん ■ サラダあぶら ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ			○ とうりく ■ じゃがいも ☆ たまねぎ ☆ にんじん ☆ こむぎこ ☆ パター ○ サラダあぶら ○ ぎゅうにゅう ○ こなチーズ ☆ トマトピューレ ☆ ケチャップ ☆ しお ☆ こしょう ☆ とうりがら			○ フランクフルト ☆ ホールコーン ☆ グリーンアスパラ ■ ノンエッグマヨネーズ			○ とうりく ■ ワンタンのかわ ☆ はくさい ☆ にんじん ☆ ニラ ☆ うすくちしょうゆ ☆ しお ☆ こしょう ☆ とうりがら ☆ とんこつ			○ ぶたにく にんにく ☆ サラダあぶら ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ ☆ りよくとろもやし ☆ ほうれんそう ☆ にんじん ■ ごま ■ ごまあぶら ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ			○ ミニウィンナー ■ じゃがいも ☆ たまねぎ ☆ キャベツ ☆ にんじん ☆ うすくちしょうゆ ☆ しお ☆ こしょう ☆ ローレル ☆ とうりがら			○ とうりく さけ ■ こむぎこ ■ かたくりこ ☆ あげあぶら ☆ れもんじる ■ さとう ☆ うすくちしょうゆ			○ いわしつみれだんご ☆ にんじん ☆ たまねぎ ☆ もやし ☆ だいごん ☆ えのきたけ ☆ つちしょうが ☆ あおねぎ ○ あかみそ ☆ けずりぶし			○ ぶたにく ○ ちくわ ☆ こんにやく ☆ つちしょうが ☆ サラダあぶら ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ
エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)										
605	26.9	17.4	716	26.4	25.0	562	24.4	16.5	651	31.2	19.2	581	25.8	17.6													

5/15			5/16			5/17			5/18			5/19												
ごはん かきたまじる さばのピリからに ふりかけ (のり)			こがたパン ちゅうかさば ナムル リンゴジャム			カレーライス キャベツのサラダ			コッペパン マカロニスープ ポテトソテー			ごはん すきやきふうに ちくわのいそべあげ												
牛乳			牛乳			のむヨーグルト (コアコア)			牛乳			牛乳												
三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料		三色	材料								
○ たまご ○ かまぼこ ☆ たまねぎ ☆ にんじん ☆ えのきたけ ☆ あおねぎ ■ かたくりこ ☆ うすくちしょうゆ ☆ しお ☆ けずりぶし ☆ だしこんぶ			○ さば ☆ つちしょうが ○ あかみそ ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ さけ ■ ごまあぶら ☆ とうぼんじゃん			■ ちゅうかめん ○ ぶたにく ☆ じゃがいも ☆ はくさい ☆ にんじん ☆ ニラ ■ ごま ■ サラダあぶら ■ ごまあぶら ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ ☆ とうぼんじゃん			○ やきふた ☆ りよくとろもやし ☆ にんじん ☆ ごま ■ サラダあぶら ■ ごまあぶら ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ ☆ とうぼんじゃん			○ ハム ☆ キャベツ ☆ ホールコーン ☆ にんじん ■ コンドレッシング			○ とうりく ■ シェルマカロニ ☆ たまねぎ ☆ キャベツ ☆ にんじん ☆ うすくちしょうゆ ☆ しお ☆ こしょう ☆ とうりがら			○ ベーコン ■ じゃがいも ☆ パセリ ■ サラダあぶら ☆ しお ☆ こしょう			○ ぶたにく ☆ はくさい ☆ たまねぎ ☆ にんじん ○ やきどうふ ☆ いとこんにやく ■ ふ ■ さとう ☆ こいくちしょうゆ さけ ☆ けずりぶし			○ ちくわ ■ こむぎこ ○ あおさこ ■ あげあぶら
エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)							
662	26.8	26.4	542	22.2	16.4	693	13.3	11.6	594	21.4	19.4	641	23.4	21.1										

