

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 ワントンスープ			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			○ 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 ちゅうかさそば 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			○ ぶたにく ☆ じゃがいも ☆ たまねぎ ☆ にんじん ■ サラダあぶら ○ とうりゆづ ■ カレールフ ☆ ウスターソース ☆ しお ☆ こしょう			○ 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 ○ やきとうふ ☆ 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										

令和5年5月こんだてひょう (こうはん)

熊取町教育委員会

月			火			水			木			金					
5/22			5/23			5/24			5/25			5/26					
ごはん とうふいりちゅうかスープ ホイコーロー ノンエッグプリン 牛乳			カイザーロール ミネストローネ まめサラダ のむヨーグルト (プレーン)			いろどりがはん とうにゅういりみそしる コロッケ 牛乳			コッペパン だいごんととりだんごのスープ やきビーフン 牛乳			ごはん ぶたにくとじゃがいものにも さやいんげんのソテー あじつけのり 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	三色	材料	三色	材料		
○ ○ ☆ ☆ ☆	とりにく とうふ はくさい にんじん ニラ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ	○ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ○ ■	ぶたにく キャベツ たけのこ あかパプリカ さやいんげん つちしょうが にんにく ■ サラダあぶら さけ ■ ごまあぶら ■ さとう こいくちしょうゆ あかみそ とうぼんじゃん ■ ノンエッグプリン	○ ○ ☆ ☆ ☆ ☆ ■	ハム だいず キャベツ にんじん えだまめむき ■ ごまドレッシング	○ ○ ○ ☆ ☆ ☆ ☆ ○ ○	ぶたにく とうふ あぶらあげ だいごん にんじん ごぼう ☆ あおねぎ ☆ さとう ○ とうにゅう ○ あかみそ しるみそ けずりぶし	○ ■	コロッケ あげあぶら	○ ☆ ☆ ☆ ☆ ○	とりにく だいごん にんじん しめじ あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ	○ ■ ☆ ☆ ☆ ■	ぶたにく ビーフン たけのこ にんじん ニラ ■ サラダあぶら ■ ごまあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	○ ○ ○ ☆ ☆ ☆ ■	ぶたにく ぼうたん じゃがいも ごんにやく たまねぎ にんじん ■ さとう こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	○ ☆ ☆ ■	ブルーベリー ホールコーン さやいんげん ■ サラダあぶら しお こしょう ○ あじつけのり
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)
596	23.7	16.4	605	22.6	12.7	629	19.4	20.8	625	26.4	21.4	612	21.9	17.0			

5/29			5/30			5/31			6/1			6/2					
ごはん はっぼうさい あげギョウザ 牛乳			ごくとうパン やさいスープ バーベキューソテー 牛乳			ごはん いなかみそしる ひじきのいために さけそぼろ 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	三色	材料	三色	材料		
○ ○ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ■ ■ ■	ぶたにく うずらたまご イカ はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ かたくりこ ■ ごまあぶら うすくちしょうゆ さけ しお こしょう とんこつ	○ ■	ギョウザ あげあぶら	○ ■ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ■ ☆	ぶたにく じゃがいも キャベツ にんじん ホールコーン うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら	○ ○ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ○	ぶたにく しらたまだんご たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ☆ あおねぎ ○ あかみそ しるみそ けずりぶし	○ ○ ○ ○ ☆ ■ ■ ○	とりにく ちくわ ○ あぶらあげ ○ ひじき ごんにやく にんじん ■ サラダあぶら ■ さとう こいくちしょうゆ けずりぶし								
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)
585	21.8	17.6	652	25.9	22.7	588	24.6	14.1									



	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
（※） （※） （※）	650	21~33	14~22
（※） （※）	618	23.9	18.6

三色栄養	
○ (赤)	タンパク質・無機質
☆ (緑)	ビタミン
■ (黄)	炭水化物・脂肪



- 都合により、献立が一部変更になる場合があります。
 - マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。
- よくかんで食べましょう。

今日の図書給食 5月16日(火) 中華そば(ラーメン) 「じごくのラーメンや」 刈田澄子 作 西村孝男 絵 教育画劇

真っ赤なスープの激辛ラーメンを見ると、なぜか「地獄」というキーワードが思い浮かびます。

あまりの辛さに悶絶するから？

スープの色が「血の池」を想像させるから？

…いやいや、実際に地獄ではラーメン屋が繁盛しているらしいですよ！

「天国には美味しいお菓子がいっぱいあるのに、地獄にはなんにもない」「地獄、大きらい！」

地獄にいる人間たちの不満を聞いた閻魔様。

「なんだと。てんごくなんかじゃまけるもんか！」

口惜しがって一念発起。思いつたのが、閻魔様が大好きなラーメン屋。

研究の末に完成したのは、地獄にぴったりなからーいからーい「じごくめいぶつ・ちのいけラーメン」。

ところが、あまりに辛くて誰も食べられない。

そこで、完食できたらご褒美がもらえることになったのですが…？