



# 5月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しゅめい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
7	火		牛乳 麦ごはん ハヤシライス(ルー) フレンチサラダ	こめ むぎ こむぎこ パター トマトケチャップ じゃがいも こめ油 中脳ソース こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ ポークハム	にんじん たまねぎ グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	596 1.8
8	水		牛乳 背りコッパン ポテトミート やさいソテー コーンスープ	こむぎこ ショートニング さとう じゃがいも こめ油 トマトケチャップ こめ油 バター こむぎこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく きゅうにく こなチーズ だいず ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ピーマン しめじ たまねぎ ホールコーン クリームコーン ほうれんそう	590 2.5
9	木		牛乳 わかめごはん かきたまみそ汁	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ だいず にぼしのだし たまご みそ	たけのこ にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ	578 2.5
10	金		*1・2年生は遠足・6年生が校外学習です。お弁当の用意をお願いします。				601 2.2
13	月		牛乳 麦ごはん 元気丼(具) 錦糸たまご みそ汁	こめ むぎ こめ油 さとう さとう なたね油 でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にぼしのだし わかめ みそ	ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう はねぎ	570 2.1
14	火		牛乳 ツナごはん 春雨とちくわの炒めもの 豆腐と青菜のスープ	こめ むぎ こめ油 ごま油 こめ油 はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう きはだまぐろ ちくわ ぶたにく ベーコン とうふ	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース にら キャベツ たまねぎ えのきたけ はねぎ	573 2.7
15	水		牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺あげ きんぴら みそ汁	こめ むぎ こめ油 こむぎこ こめ油 さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ たまご だいず とりにく にぼしのだし わかめ みそ	あおりのり ごぼう にんじん さやいんげん はねぎ	610 2.1
16	木		牛乳 麦ごはん 豆腐のチリソース煮 わかめスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 トマトケチャップ でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう むきえび ぶたにく だいず とうふ わかめ	にんじん しいたけ たけのこ はねぎ にんじん たまねぎ にら ニューサマーオレンジ	570 2.0
17	金		牛乳 麦ごはん ししゃもの竜田揚げ 五目豆 みそ汁	こめ むぎ でんぷん こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ししゃも だいず とりにく ちくわ さばのだし あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん グリンピース だいこん こまつな	594 1.9
20	月		牛乳 麦ごはん みしまじゃがとっと ツナと青菜のソテー みそ汁	こめ むぎ じゃがいも さとう こめ油 でんぷん こめ油 なたね油 マヨネーズ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう たら ぐち きはだまぐろ さばのだし わかめ あぶらあげ みそ	こまつな こまつな キャベツ ホールコーン しめじ はねぎ	573 1.9

続きは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しょうめい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
21	火		牛乳 コーンライス ドライカレー(ルー) こんにゃくサラダ	こめ むぎ バター ごめ油 トマトケチャップ さとう カレールウ リゾース ごま油 さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず こなチーズ だっしふんにゅう ポークハム	にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	591 2.9
22	水		牛乳 麦ごはん 魚と大豆のナッツあえ おひたし みそ汁	こめ むぎ ごめ油 でんぷん ごま カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう だいず さわら さばのだし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ はねぎ	675 2.0
23	木		牛乳 麦ごはん 厚焼きたまご 切り干し大根の煮物 貝だくさん汁	こめ むぎ さとう あぶら ごめ油 さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご かつおだし あぶらあげ さつまあげ かつおのだし ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう にんじん はねぎ	576 1.8
24	金		牛乳 麦ごはん 中華丼(具) うずらの煮たまご 豆腐と青菜のスープ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ ごめ油 でんぷん ごま油 でんぷん アーモンド ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらのたまご ベーコン とうふ いわし	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ごまつな	578 2.5
27	月		牛乳 麦ごはん いわしの甘露煮 しめじのおひたし みそ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう いわし かつおけずり さばのだし なまあげ わかめ みそ	しょうが うめ しめじ ほうれんそう キャベツ はねぎ	573 2.1
28	火		牛乳 チキンピラフ マセドニアンサラダ 野菜スープ	こめ むぎ バター ごめ油 トマトケチャップ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム チーズ ヨーグルト ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり にんじん たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ	591 2.8
29	水		牛乳 うどん カレーうどん(汁) フレンチサラダ くだもの	こむぎこ ごめ油 トマトケチャップ カレールウ ごめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だっしふんにゅう ポークハム チーズ	にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン ニューサマーオレンジ	579 2.9
30	木		牛乳 麦ごはん 筑前煮 みそ汁 こんぶの佃煮 くだもの	こめ むぎ ごめ油 さとう ごま さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ちくわ にぼしのだし みそ こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ はねぎ ニューサマーオレンジ	584 2.4
31	金		牛乳 麦ごはん みしまコロッケ 野菜ソテー 中華コーンスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう パン粉 ごめ油 バター でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ぜんふんにゅう たまご とうふ	たまねぎ キャベツ ごまつな しめじ しいたけ ホールコーン クリームコーン たまねぎ はねぎ	577 1.8

・ 今月の給食は19回の予定です！

