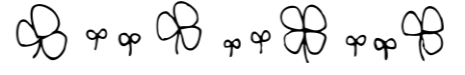




5月よていにんだてひょう



佐倉市立佐倉東小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て			お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー (kcal)	脂 質 (g)	
		し ゆ し よ く	牛 乳	お か ず ・ デ ザ ー ト	あ か	み ど り	き い ろ			たん ぱ く 質 (g)
1	水	おやこどん		こまつなとえのきのみそしる はちじゅうはちやのプリン	こうやどうふ とりく みそ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ えのき はねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら	651	23.0	
		こどもの日こんだて						28.6	2.3	
2	木	わかめごはん		かつおとしんじゃがのたまねぎソース はるのみそしる かしわもち	わかめ ぶたにく かつお あつあげ みそ ぎゅうにゅう	いんげん きぬさや にんじん しょうが たまねぎ たけのこ にんにく	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	693	17.1	
								30.4	2.3	
3	金	けんぼうきねんび								
6	月	こどものひのふりかえきゅうじつ								
7	火	きなこあげパン		スパゲッティサラダ とりだんごポトフ	とりく とうふ ツナ きなこ ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ パセリ	パン あぶら スパゲッティ ごま バター さとう	590	23.4	
								23.6	2.2	
8	水	ごはん		ぶたにくのごまみそやき ひじきのカレーに はるキャベツのみそしる	ぶたにく みそ とりく ひじき わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご えだまめ しめじ きゃべつ ねぎ	こめ あぶら さとう	621	21.9	
								24.6	2.5	
9	木	のざわな チャーハン		スタミナサラダ とうにゅうたんたんスープ バナナ	ぶたにく みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ もやし たら ねぎ パナナ ちんげんさい きゅうり しょうが にんにく だいこん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	592	19.6	
								22.7	2.2	
10	金	ハヤシライス		かいそうサラダ つぶみかんゼリー	ぶたにく かいそう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム みかん きゅうり だいこん とまと	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ドレッシング さとう	657	18.2	
								22.4	1.9	
13	月	ナポリタン		ツナサラダ バナナマフィン	とりく ウィンナー チーズ ツナ だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン パセリ きゃべつ にんにく きゅうり コーン パナナ	スパゲッティ こむぎこ さとう バター あぶら	636	24.0	
								23.9	1.6	
14	火	ごはん		みそカツ!! おかかいため かきたまじる	ぶたにく たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	きゃべつ こまつな にんじん えのき たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら パンこ	639	18.9	
								28.1	2.2	
15	水	たけのこごはん		ぶたしゃぶサラダ あつあげのみそに ぎゅうにゅうかんてん	ぶたにく あぶらあげ とりく ちくわ あつあげ みそ ぎゅうにゅう	いんげん みかん えだまめ にんじん たまねぎ きゃべつ にんじん にんにく だいこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	640	23.3	
								28.9	2.4	
16	木	ごはん		いかのかりんあげ うめおかかあえ とんじる	いか みそ かつおぶし ぶたにく とうふ あおのり ぎゅうにゅう	だいこん ほうれんそう しょうが ごぼう にんじん ねぎ こまつな うめ	こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	633	20.2	
								26.9	2.3	
17	金	ごはん		しゃけのさっぱりあげ ごまあえ ちくぜんに	しゃけ とりく みそ ぎゅうにゅう	きぬさや しょうが レモン こまつな きゃべつ にんじん れんこん しいたけ たけのこ	こめ かたくりこ さとう さといも あぶら	642	17.7	
								29.4	1.6	
20	月	あさベイトースト		コールスローサラダ チキンのトマトに	ハム チーズ とりく ぎゅうにゅう	レタス きゃべつ きゅうり にんじん コーン セロリ にんにく たまねぎ トマト パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	585	22.2	
								31.3	2.6	
21	火	ブルコギ のっけどん		ワンタンスープ セミノールオレンジ	ぶたにく とりく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たら えのき しいたけ ちんげんさい セミノール	こめ むぎ あぶら かたくりこ ワンタン ごまあぶら	616	19.0	
								23.8	2.4	
22	水	ごはん		なっとうあえ にくじゃが ミルクずもち	なっとう のり かつおぶし ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ いんげん	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ	674	16.4	
								23.3	1.5	
23	木	ひやし にくみそうどん		レバーとポテトのあまからあえ ヨーグルト	ぶたにく レバー ヨーグルト ぎゅうにゅう	ほうれんそう しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり	うどん かたくりこ あぶら じゃがいも	596	20.0	
								29.1	2.3	
24	金	カレーライス		グリーンサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにく ぶたにく ツナ チーズ ショア	たまねぎ しょうが にんにく トマト りんご ほうれんそう きゃべつ コーン	こめ むぎ あぶら カレールウ	606	11.6	
								19.4	1.7	
27	月	うんどうかいのふりかえきゅうじつ								
		神奈川県 <small>のきょうどりょうり</small>								
28	火	ぎゅうすきどん		けんちんじる みずようかん	ぎゅうにく とりく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや たまねぎ だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ あぶら さとう さといも あんこ	639	20.3	
								25.5	2.2	
29	水	ごはん		トマトのミートローフ こまつなソテー ABCスープ	ぶたにく ベーコン 大豆 たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ セロリ きゃべつ こまつな トマト	こめ パンこ さとう ごまあぶら バター	663	22.4	
								27.0	2.3	
30	木	ごはん		さばのみそに ごしきあえ とうふのふわふわするもの	さば みそ たまご ハム とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう しょうが にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ	605	19.0	
								27.6	2.2	
31	金	コーンピラフ		チキンのマリネサラダ はるのミルクスープ	とりく ベーコン ぎゅうにゅう	コーン パセリ かぶ たまねぎ にんじん アスパラ えりんぎ にんにく きゃべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも バター こめこ	583	19.1	
								20.0	2.2	
							今月平均値	628	19.8	
								25.8	2.1	
							基準値 (小学校中学年)	650	14.4 ~21.7	
								21.1 ~32.5	2.0未満	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

裏面に
朝ベジレシ
び
あります!

