



きゅうしょくこんだてよていひょう



めあて「^{きょうりょく}協力して^{じゅん}準備をし、^{ただ}正しいマナーでたべよう」

令和7年5月

CS志免中央小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか からだをつくるものになる	みどり からだのちょうしをととのえるものになる	きいろ エネルギーのものになる			
1 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638	22.2	23.2
	むぎごはん		にんじん れんこん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん	こめ むぎ			
	がめに	とりにく		さといも さとう あぶら			
	ごまネーズあえ	ハム	こまつな もやし コーン	マヨネーズ すりごま			
	おちゃふりかけ			おちゃばっぱ			
2 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594	29.5	25.2
	パン			コッペパン			
	やさいスープ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも			
	さかなのマヨネーズやき	メルルーサ(さかな) とうにゅう	レモン コーン マッシュルーム	マヨネーズ			
	カリブロサラダ	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン	あぶら さとう			
7 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587	25.5	21.2
	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ	こめ			
	すましじる	とうふ わかめ	たまねぎ エノキ にんじん はくさい				
	あじフライ	あじ		あぶら			
	ごまあえ		ブロッコリー	ごま			
8 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	23.5	20.1
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ちゃんぽん	ぶたにく	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	ちゅうかめん ゴマあぶら			
	ポリポリだいずウインナー	だいず ウインナー	にんじん グリンピース コーン	でんぷん あぶら ごま			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
9 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	26.4	20.6
	こめこパン			パン			
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	スパゲティ			
	サラダ	ハム	キャベツ コーン きゅうり	さとう あぶら			
	オレンジ		オレンジ				
12 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634	25.3	22.2
	むぎごはん			こめ むぎ			
	みそしる	あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも			
	とりのてりやき	とりにく	にんにく	さとう			
	たけのこのきんぴら	ベーコン	たけのこ いんげん	あぶら さとう ごまあぶら			
13 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	23.3	20.7
	むぎごはん			こめ むぎ			
	さわにわん	ぶたにく	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ	マロニー			
	さばのにつけ	さば	しょうが				
	きゅうりのあまずあえ		きゅうり	さとう			
14 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636	21.8	18.8
	むぎごはん			こめ むぎ			
	やさいとぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツピーマン	さとう あぶら			
	ささみときゅうりのごまあえ	とりにく	きゅうり だいこん もやし	ゴマあぶら ごま さとう			
	みかんゼリー			みかんゼリー			
15 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	22.2	17.7
	むぎごはん			こめ むぎ			
	にくうどん	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ねぎ	うどん さとう			
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう コーン きゅうり	マヨネーズ			
	さけふりかけ	さけばっぱ					



きゅうしょくこんだてよていひょう



めあて「^{きょうりょく}協力して^{じゅん}準備をし、^{ただ}正しいマナーでたべよう」

令和7年5月

CS志免中央小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか からだをつくるものになる	みどり からだのちようしをとのえるものになる	きいろ エネルギーのものになる			
16 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	22.4	28.3
	パン			コッペパン			
	チンゲンサイのスープ	ベーコン とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	マロニー			
	メンチカツ	ぶたにく	キャベツ	あぶら パンこ			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモン	卵なしマヨネーズ			
19 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	25.5	19.5
	むぎごはん			こめ むぎ			
	オニオンスープ	とりにく	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ			
	さかなのレモンあげ	ホキ(さかな)	レモン	あぶら さとう			
	サラダ	ハム	キャベツ アスパラ コーン				
20 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			678	22.7	26.3
	むぎごはん			こめ むぎ			
	みそしる	あつあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	じゃがいも			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	あぶら さとう			
	おからサラダ	おから ハム	きゅうり コーン	マヨネーズ			
21 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			516	19.4	16.5
	わかめごはん	わかめ	にんじん たまねぎ いたこんにやく	こめ むぎ			
	じゃがいものうまに	とりにく あぶらあげ	しいたけ いんげん	じゃがいも さとう あぶら			
	こまつなあえ	まぐろ	こまつな レモン もやし	ごま			
22 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	22.1	17.5
	カレーライス	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン	さとう			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
23 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	23.6	21.2
	ハンバーガー	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	コッペパン こむぎこ			
	レタスのスープ	ベーコン	レタス にんじん たまねぎ	マカロニ オリーブ			
	レモンゼリー			レモンゼリー			
27 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616	23.8	15.8
	ぎゅうどん	ぎゅうにく	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら			
	ごまずあえ	ハム	こまつな にんじん もやし	さとう ゴマあぶら ごま			
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう	いちご	さとう			
28 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	23.4	20.4
	むぎごはん		にんじん しいたけ だいこん ごぼう	こめ むぎ			
	つくねじる	つくね かつおぶし だしこんぶ	こんにやく ねぎ				
	いわしのしょうがに	いわし					
	ひじきとれんこんのいりに	ひじき ぶたにく	だいこん れんこん えだまめ	さとう あぶら			
29 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	25	18.5
	むぎごはん			こめ むぎ			
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ	さとう あぶら どんぶん			
	バンサンスウ	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう ゴマあぶら			
	ツナだいず	まぐろ だいず	にんじん しょうが				
30 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649	26.8	27.3
	パン			コッペパン			
	ミネストローネ	ベーコン だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ だいこん	マカロニ じゃがいも			
	サーモンフライ	さけ		あぶら パンこ			
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン レモン	さとう			
平均栄養量					623	24.0	20.2
基準栄養量					650	エネルギーの13 ~20%	エネルギーの25 ~30%



※自然災害や物資の調達障害などで献立 が変更・中止になる場合があります。

