



# 5月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (木)	ごはん	こめ						山田小学校 2年生なし
	はるやさい <small>にもの</small> 春野菜の煮物	じゃがいも さとう とうもろこしでんぷん	あぶら	とりにく ぎょにく とうふ だいず	こんぶ	にんじん	たけのこ こんにゃく	
	さわらの <small>さいきょうや</small> 西京焼き	さとう		さわら みそ				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
I初登 小 595 中 747	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (金)	ごはん	こめ						小 625 中 757
	たけのこのみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	
	しろみぎかな <small>なんばんづ</small> 白身魚の南蛮漬	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	すけそうだら			しょうが ねぎ	
	えのき入りひたし	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	
	かしわもち	じょうしんこ みずあめ さとう		あずき				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (水)	ごはん	こめ						小 600 中 749
	チキンカレー	じゃがいも こめ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ラード	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	
	ごま入りわかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ ぎゅうり	
	セミノール						セミノール	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (木)	ごはん	こめ						小 646 中 809
	のりふりかけ	さとう とうもろこしでんぷん		かつおけずりぶし	のり	まっちゃん		
	あさりと豆腐のスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	
	だいず 大豆コロッケ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	
はるいろ 春色サラダ	こなあめ みずあめ もちこ	たまごぬき マヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン うめ		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (金)	ごはん	こめ						小 619 中 774
	うち <small>まめ</small> 豆のみそ汁	じゃがいも		だいず なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	さけ	チーズ			
	き 莖わかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
12 日 (月)	カレー味ごはん	こめ	あぶら					小 604 中 756
	とりにく と肉とアスパラのクリームソース	じゃがいも こむぎこ	バター(乳) あぶら	とりにく	チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	
	あまなつ 甘夏サラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	
	かんそう <small>こさかな</small> 小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	のむヨーグルト				ヨーグルト			
13 日 (火)	ごはん	こめ						小 650 中 810
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	
	あじフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	あじ				
	ごま酢あえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (水)	おおもぎ 大麦めん	こむぎこ おおもぎこ						小 565 中 745
	かしわ汁			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ	
	カラフルビーンズ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん	こんにゃく	
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
15 日 (木)	ごはん	こめ						小 625 中 801
	ちゅうかふう 中華風たまごスープ	じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン	
	えびシューマイ	こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう みずあめ	あぶら	えび たら			たまねぎ	
	あつあ 厚揚げのホイコーロー	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

16日 (金) 小624 中789	ごはん	こめ						
	じゃがいものごまみそ汁	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ とうもろこしでんぶん タピオカでんぶん じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく				
	かぶ漬け 牛乳				ぎゅうにゅう	こまつな	かぶ きゅうり	
19日 (月) 小637 中796	ごはん	こめ						
	マーボー丼(具)	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごま入り春雨サラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	
	ジュースフルーツ 牛乳				ぎゅうにゅう		ジュースフルーツ	
20日 (火) 小630 中780	ごはん(コシヒカリ)	こめ						
	沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばのみそ煮	さとう		さば みそ			しょうが	
	きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮 牛乳	さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	
21日 (水) 小613 中765	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			
	野菜汁	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	
	チーズオムレツ	さとう タピオカでんぶん	あぶら	たまご	チーズ			
	マカロニサラダ 牛乳	こむぎこ	たまごぬき マヨネーズ	ツナ			キャベツ たまねぎ コーン	
22日 (木) 小625 中788	フルーツコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら ショートニング		だっしふんにゅう		レーズン クランベリー パイナップル	
	春雨スープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	
	とり肉のはちみつレモン	じゃがいもでんぶん はちみつ	あぶら	とりにく			レモン	
	アーモンド入りキャベツサラダ 牛乳	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
23日 (金) 小646 中824	ごはん	こめ						
	みそワタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	
	さかな だいず 魚と大豆のチリソース煮	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	すけそうたら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	(小) ミルクデザート (中) ごまプリン 牛乳	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん さとう とうもろこしでんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう にゅうせいひん			
26日 (月) 中816	ごはん	米						
	親子煮	じゃがいも こむぎこ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ しょうが	
	ヨーグルト 牛乳				ヨーグルト			
27日 (火) 小590 中738	ピースごはん	こめ					グリーンピース	
	なめこのみそ汁			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	
	おからコロッケ	さとう こむぎこ じゃがいも じゃがいもでんぶん	あぶら	おから とんこつ だいず		にんじん	たまねぎ ねぎ	
	もやしと油揚げのごまトッパ あえ 牛乳	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	
28日 (水) 小597 中780	ごはん	こめ						
	小松菜のみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら		ししゃも			
	き 望わかめともやしのサラダ 牛乳		あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	
29日 (木) 小594 中749	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	
	ごま入りひじきの佃煮	さとう	ごま	ツナ	ひじき			
	アーモンドキャベツ 牛乳		アーモンド				キャベツ きゅうり	
30日 (金) 小640 中800	ゆかりごはん	こめ				しそ		
	たまごともずくのスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ	
	ぶたにく だいず 豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく	
	れいとう 冷凍みかん 牛乳						みかん	

大野小  
黒崎南小  
山田小  
立仏小  
なし

黒崎中なし