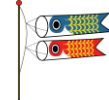




5月のこんだてよていひょう



令和4年度

三春町立三春小学校

日	曜日	こんだてめい		おもにちやにくやほ ねになるもの	おもにからだのちょう しをととのえるもの	おもにねつやちか らになるもの	その他	た 家 い で 食 と 品 り	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	備考欄
2	木	 	まめとひきにくのカレー かいそうサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし パプリカ ブロッコリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら かしわもち	しょうゆ す カレールー ソース チャツネ ケチャップ	 小魚	663 kcal 20.1 g 18.1 g 2.4 g	こどもの日 メニュー
6	金	 	チーズ入りミートローフ アスパラのいどりソテー とうふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ ベーコン わかめ	チンゲンサイ にんにく たまねぎ キャベツ アスパラ コーン しいたけ	ごはん パンこ さとう ごまあぶら オリーブオイル	しょうゆ ケチャップ ソース コンソメ かき油 ワイン	 たまご	654 kcal 27.1 g 24.4 g 2.8 g	
9	月	 	じゃがいものソテー レタス入りワントンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし とりにく	にんじん しょうが たまねぎ コーン レタス もやし しいたけ にんにく しょうが	ごはん さとう ワンタン ゼリー じゃがいも あぶら	しょうゆ みりん さけ 中華コンソメ コンソメ	 豆類	602 kcal 21.3 g 18.3 g 2.6 g	
10	火	 	さんさいかけじる さんかくあぶらあげのもの キャベツのレモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると ハム	たまねぎ にんじん わらび たけのこ ぜんまい コーン キャベツ きゅうり こまつな レモンかじゅう	メン さとう	しょうゆ だしのもと さけ しお す みりん	 海そう類	623 kcal 27.7 g 19.6 g 3.2 g	
11	水	 	とりにくのねぎみそやき マカロニサラダ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ わかめ あぶらあげ チーズ	ねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ こまつな	ごはん さとう マヨネーズ マカロニ	さけ みりん しょうゆ す しお にぼし	 くだもの	678 kcal 26.4 g 26.5 g 2.5 g	
12	木	 	さばのあまからやき ふきのにもの あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ さつまあげ ぶたにく しみどうふ	にんにく にんじん キャベツ しょうが ふき しいたけ ぜんまい たけのこ えのき さやえんどう	ごはん じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん 豆板醤 にぼし だしのもと	 乳製品	606 kcal 30.1 g 18.4 g 2.4 g	
13	金	 	ポークステーキ ほうれんそうのごまえ しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく しみどうふ みそ	たまねぎ りんご ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん レモンかじゅう	ごはん さとう じゃがいも ごま	にぼし しょうゆ ソース	 魚類	600 kcal 26.4 g 18.6 g 2.6 g	
16	月	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 くりかえきゅうぎょう日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉								
17	火	 	スラッピージョー アスパラサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン アスパラ ほうれんそう キャベツ	パン バター あぶら マヨネーズ	ケチャップ コンソメ しお こしょう す からし	 小魚	642 kcal 25.8 g 26.8 g 3.0 g	
18	水	 	はるまき はるさめのごもくいため だいこんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ コーン だいこん こまつな にんにく	ごはん はるまき あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	みりん しお しょうゆ 中華コンソメ かき油	 海そう類	691 kcal 21.5 g 27.8 g 2.3 g	
19	木	 	さわらのこうそうやき キャベツとベーコンのソテー とうふとニラのスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン ぶたにく とうふ わかめ	キャベツ コーン ねぎ しめじ しいたけ バジル もやし にんじん にら きくらげ にんにく	ごはん オリーブオイル ごまあぶら	しお こしょう コンソメ 中華コンソメ しょうゆ	 果物	608 kcal 28.6 g 22.2 g 3.1 g	
20	金	 	チキンカツのみそソースがけ りっちゃんサラダ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かつおぶし なまあげ みそ ハム	にんにく キャベツ にんじん コーン もやし ほうれんそう	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら こむぎこ パンこ	さけ みりん しょうゆ す にぼし		665 kcal 30.0 g 20.6 g 2.6 g	
23	月	 	ポークチャップ キャベツのごまあえ さやえんどうのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ ベーコン たまご	たまねぎ エリンギ キャベツ ほうれんそう にんじん コーン えのき さやえんどう	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ソース ワイン さけ しょうゆ ケチャップ だしのもと	 魚類	617 kcal 28.5 g 19.5 g 2.7 g	
24	火	 	スパゲティミートソース パリパリサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チーズ	にんじん にんにく パセリ たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム ばんかん キャベツ キュウリ しょうが	メン ギョウザのカワ こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル	しょうゆ ケチャップ ソース ワイン コンソメ す	 小魚	655 kcal 26.7 g 18.5 g 2.0 g	
25	水	 	ゆでどりのごまだれがけ モヤシのシンプルソテー とうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ きくらげ	ごはん さとう ごまあぶら オリーブオイル ごま	コンソメ しお こしょう す しょうゆ 中華コンソメ	 いも類	610 kcal 24.4 g 24.7 g 2.4 g	
26	木	 	マーボどんのぐ かわりちゅうかてんぶら はるさめスープ ココアワッフル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン みそ	にんじん にら たけのこ だいこん ねぎ にんにく きょうな しょうが	ごはん こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら シュウマイ はるさめ ワッフル	しょうゆ 豆板醤 甜麵醬 さけ 中華コンソメ	 海そう類	744 kcal 24.2 g 26.2 g 2.7 g	
27	金	 	かつおのごまみそあえ かぶとキャベツのしおこんぶあえ わかめとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ わかめ しおこんぶ	しょうが こまつな かぶ キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも みずあめ さとう あぶら かたくりこ ごま	しょうゆ みりん さけ にぼし	 乳製品	618 kcal 29.4 g 16.2 g 2.1 g	
30	月	 	ハヤシライス チーズサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも あぶら さとう りんごゼリー	ハヤシルー ソース しお ケチャップ す デミグラスソース	 豆類	629 kcal 18.9 g 18.0 g 2.8 g	
31	火	 	だいこんサラダ ポークビーンズ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ かまぼこ チーズ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく トマト だいこん きょうな	パン じゃがいも あぶら マーシャルビーンズ マヨネーズ さとう	ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン す	 小魚類	707 kcal 23.8 g 30.1 g 2.8 g	

※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。