

令和6年5月

# こんだてひょう



小山城北小学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぷん(g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる		
1	水	ごはん		はくまい			707kcal 28.2g 21.1g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	ふたにく、とうふ、みそ	サラダあぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、えりんぎ	しょうゆ、とうぼんじゃん	
		しゅうまい	ふたにく	さとう	ねぎ、はくさい	しお、しょうゆ	
		パンサンスー		はるさめ、さとう ごまあぶら	にんじん、きゅうり、もやし	す、しょうゆ	
2	木	ごもくごはん	とりにく、あぶらあげ	はくまい、サラダあぶら さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、さけ	682kcal 31.2g 17.6g 2.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		サバスタミナやき	サバ	さとう	にんにく、しょうが	しょうゆ	
		ごまあえ		ごま	ほうれんそう、もやし	しょうゆ、みりん	
		わかたけじる	かつおぶし、わかめ、なると		にんじん、たけのこ、たまねぎ えのき	さけ、しょうゆ、しお	
7	火	ハヤシライス	ふたにく、なまクリーム	はくまい、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ ソース	742kcal 20.6g 21.8g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コールスローサラダ		さとう エッグフリーマヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン	す、しお、こしょう	
		レモンゼリー		さとう	レモン		
8	水	おやま わ食の日					628kcal 26.9g 16.1g 2.3g
		ふゆみずたんぼごはん		ふゆみずたんぼまい			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		モロのみそがらめ	モロ、あつあげ、みそ	サラダあぶら、さとう	しょうが	しお、さけ、みりん	
		あさづけ		ごま	キャベツ、きゅうり	しお	
はなふのすましじる	かつおぶし、はなふ		にんじん、えのき、こまつな	しお、しょうゆ			
9	木	ごはん		はくまい			637kcal 23.3g 15.7g 2.4g
		てづくりじゃこふりかけ	じゃこ、こんぶ、かつおぶし	さとう		しょうゆ、みりん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ピリからにくじゃが	ふたにく、みそ	じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん グリーンピース	みりん、しょうゆ しちみとうがらし	
		かんぴょうのたまごとじ	かつおぶし、たまご		にら、かんぴょう	しょうゆ、しお	
10	金	ツナサンド	ツナ	コッペパン、サラダあぶら エッグフリーマヨネーズ	にんじん、たまねぎ	しお、こしょう	633kcal 24.1g 26.9g 3.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こんにやくサラダ		こんにやく	キャベツ、きゅうり、コーン	わふうドレッシング	
		チンゲンサイのスープ	ベーコン、かまぼこ		えのき、チンゲンサイ	しょうゆ、しお、こしょう	
13	月	ゆうきさいばいごはん		ゆうきさいばいまい			679kcal 28.0g 18.1g 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのごまだれやき	とりにく、あぶらあげ	ごま、さとう		しょうゆ、みりん、さけ	
		こまつなのジャコいため	ジャコ	サラダあぶら	こまつな、もやし	さけ、しょうゆ、みりん	
		みそけんちんじる	とうふ、みそ、にぼし	サラダあぶら、こんにやく じゃがいも	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ		
14	火	チャーハン	ふたにく	はくまい、サラダあぶら	ねぎ、にんじん	しょうゆ、ちゅうかあじ ぞ、こしょう	650kcal 23.0g 22.4g 2.5g
		ぎゅうにゅう	はくまい				
		ギョウザ	ふたにく、だいず	さとう、サラダあぶら	にら、はくさい、キャベツ	しょうゆ、しお、こしょう	
		ナムル		さとう、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし にんじん	しょうゆ、す	
		キムチのかきたまスープ	とうふ、たまご		だいこん、しいたけ、にら はくさい(キムチ)	ちゅうかあじ、しょうゆ しお、こしょう	
15	水	ポークカレー	ふたにく	はくまい、じゃがいも サラダあぶら、むぎ	にんにく、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ケチャップ ソース、こしょう	711kcal 21.9g 20.3g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	かいそうミックス		キャベツ、にんじん、コーン	わふうドレッシング	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
16	木	ふゆみずたんぼごはん		ふゆみずたんぼまい			613kcal 23.6g 17.2g 1.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふりかけ	かつおぶし	さとう、ごま		しょうゆ	
		たらのあまずあんかけ	タラ	サラダあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン	さけ、しょうゆ、さけ、す	
		ごもくスープ	ハム	ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、もやし、こまつな	ちゅうかあじ、しお、こしょう	

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。

		こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやくにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる		
17	金	こめパン		こめパン			632kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				24.9g
		スパゲティナポリタン	ウィンナー、チーズ	スパゲティ	にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、トマト	しお、こしょう	20.7g
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん、キャベツ、コーン	コンソメ、しお、こしょう	2.5g
20	月	ゆうきさいばいごはん		ゆうきさいばいまい			694kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				25.4g
		ハンバーグきのこソース	ぶたにく、とりにく、だいず	サラダあぶら、さとう	えのき、しめじ マッシュルーム	ケチャップ、ソース	19.0g
		こふきいも コンソメスープ	あおのり ベーコン	じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ	しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	2.4g
21	火	ごはん		ほうまい			650kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				26.4g
		かつおフライ	かつお、だいず	パンこ、サラダあぶら		しお、ソース	16.9g
		のりあえ とんじる	のり ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	こまつな、もやし にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	しょうゆ	1.9g
22	水	チキンライス	とりにく	はくまい、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース	しお、こしょう	621kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				23.4g
		オムレツ	たまご、だいず			しお	21.6g
		はなやさいサラダ やさいスープ			ブロッコリー、カリフラワー たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ	わふうドレッシング コンソメ、しお、こしょう	3.0g
23	木	ごはん		はくまい			633kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				23.8g
		ジャージャンどうふ	ぶたにく、なまあげ、みそ	サラダあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、しょうが	オイスターソース、しお こしょう	18.1g
		わかめスープ シークワサーゼリー	わかめ	ごま さとう	たまねぎ、しょうが、ねぎ シークワサー	ちゆうかあじ、しょうゆ しお	2.2g
24	金	こめパン		こめパン			620kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				26.9g
		やきそば	ぶたにく、あおのり	ちゆうかめん	にんじん、キャベツ	ソース、こしょう	20.5g
		とうもろこしスープ	たまご	サラダあぶら	しょうが、ねぎ、コーン こまつな	しょうゆ、しお	2.7g
27	月	ごはん		はくまい			633kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				26.9g
		あじのねぎしおやき	あじ	ごまあぶら	ねぎ	しお、こしょう	17.1g
		きりぼしだいこんにもの じゃがいものみそしる	あぶらあげ にぼし、みそ	サラダあぶら、さとう	にんじん、きりぼしだいこん しいたけ じゃがいも、たまねぎ、にら	しょうゆ	2.1g
28	火	ちゆうかどん	ぶたにく、いか	はくまい、サラダあぶら ごまあぶら	にんじん、たけのこ、きくらげ はくさい、チンゲンサイ	ちゆうかあじ、しょうゆ、さけ しお、こしょう	576kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				21.5g
		うましおねぎまんじゅう	ぶたにく、だいず	さとう	ねぎ、キャベツ、にら	しおこうじ、しお	13.5g
		はるさめスープ		はるさめ	にんじん、たまねぎ、しいたけ こまつな	しょうゆ、しお、こしょう	2.0g
29	水	にらごはん		はくまい、ごま	にら、なめし		706kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				28.0g
		きびなごカリカリフライ	きびなご	こめこ、サラダあぶら			22.8g
		だいずのいそに いなかじる	ひじき、だいず、あぶらあげ にぼし、とりにく、みそ	さとう、サラダあぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん にんじん、ごぼう、しめじ こまつな	しょうゆ	2.6g
30	木	ゆうきさいばいごはん		ゆうきさいばいまい			595kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				26.8g
		とりにくのてりやき	とりにく	さとう		しょうゆ、みりん	17.1g
		おかかいため なまあげのみそしる	かつおぶし にぼし、なまあげ、みそ わかめ	サラダあぶら	にんじん、キャベツ チンゲンサイ にんじん、ねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、こしょう	1.8g
31	金	ココアあげパン		コッパン、さとう サラダあぶら		ココア	705kcal
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				26.2g
		ポークビーンズ	ぶたにく、ミックスビーンズ	さとう、サラダあぶら じゃがいも	トマト、にんじん、たまねぎ	しお、ケチャップ	24.7g
		ゆでやさい		こんにゃく	にんじん、キャベツ、コーン	わふうドレッシング	2.2g

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。