



# 5月 こんだてよていひょう



(前半) 鹿児島市立中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし	こんだて ★ぎゅうにゅうは毎日つきます	ちにく 血や肉になる	からだの調子を 整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	ちようみりよう 調味料など	エネルギー Kcal たんぱく質
1 水		 ごもく ①五目チャーハン ②具だくさんスープ ③豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ベーコン ②こんさいりつつくね、あぶらあげ、とうふ、くきわかめ	①にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えだまめ、コーン②キャベツ、ふかねぎ、たけのこ、もやし、にんじん	こめ、むぎ ①ごまあぶら、ごま②はるさめ ③豆乳パンナコッタ(いちごソース)	①しお、こしょう、しょうゆ、ちゅうかあじ ②しょうゆ、さけ、コンソメ、ガラスープ	574 20.1
2 木		 ごはん ①さつきおでん ②かつおみそ ③かしわもち	ぎゅうにゅう ①とりにく、あつあげ、ちくわ、うずらたまご、こんぶ ②なまりぶし、むぎみそ、ちやうけみそ	①こんにやく、にんじん、だいこん、こさんだけ、インゲン ②ごぼう、にら	こめ ①じゃがいも、さとう ②ごまあぶら、ごま、さとう ③かしわもち	①しょうゆ、さけ、みりん、さばぶし(だし) ②さけ、みりん	612 27.5
7 火		 りんごパン ①山菜入り煮込みうどん ②マヨネーズソテー	ぎゅうにゅう①ぶたにく、さつまあげ ②いとこまぼこ、こうやどうふ	ドライアップル ①にんじん、たまねぎ、はねぎ、さんさい、しいたけ ②キャベツ、こまつな、コーン、にんじん	ミルクパン ①うどん ②あぶら、さとう、マヨネーズ(卵不使用)、ごま	①さけ、しお、さんさい、しょうゆ、さけみりん、さばぶし(だし)②しお、こしょう、しょうゆ	612 26.6
8 水		 ごはん ①ポークカレー ②甘夏みかんサラダ ③飲むヨーグルト	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、だいず ③のむヨーグルト	①にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご ②キャベツ、きゅうり、コーン、あまなつ ③りんご&人参	こめ、きゅうしゅうのめぐみ ①あぶら、じゃがいも ②さとう	①ワイン、こしょう、カレーウ、カルーレク、ウスターソース、カレーこ ②す、しお、こしょう	631 22.0
9 木		 ごはん ①こさん竹のみそ汁 ②鶏肉の南蛮漬	ぎゅうにゅう ①だいず、あつあげ、とうふ、わかめ、むぎみそ ②とりにく	①にんじん、はねぎ、こさんだけ、まめもやし ②たまねぎ、ピーマン	こめ ①じゃがいも ②あぶら、さとう、かたくりこ	①かつおだし、にぼしだし②しょうゆ、すしず	542 24.1
10 金		 (ドッグパン) ①ミートサンド ②マカロニスープ ③アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、とりにく、だいず、みート ②ウインナー、とうふ、ミートボール、レッドドニー	①にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン ②だいこん、パセリ、コーン、しいたけ、にんじん	コッペパン ①あぶら、パンこ、さとう、マーガリン(乳抜) ②マカロニ、じゃがいも ③アセロラゼリー	①ワイン、しお、こしょう、ケチャップ、ウスターソース②しお、こしょう、しょうゆ、さけ、ガラスープ	563 24.5
13 月		 ごはん ①五目うま煮 ②かつおそぼろ	ぎゅうにゅう ①とりにく、がんもどき、あつあげ ②かつお、たまご	①こんにやく、にんじん、たまねぎ、れんこん、きぬさや、しいたけ ②チンゲンサイ、ふかねぎ、きピーマン、しょうが、にんじん	こめ ①あぶら、じゃがいも、さとう ②ごま、ごまあぶら、さとう	①しょうゆ、さけ、さけみりん、さばぶし(だし)②しょうゆ、しお、みりん	611 25.7
14 火		 ミルクパン ①焼豚ラーメン ②小松菜とじゃこの炒め物	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、やきぶた ②あぶらあげ、しらすぼし、かつおぶし	①にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、はねぎ、もやし、コーン ②こまつな、にんじん、もやし	ミルクパン ①ラーメン、あぶら ②さとう、ごまあぶら	①さけ、しお、こしょう、しょうゆ、さけみりん、ちゅうかあじ、パイタン②しょうゆ、みりん	555 26.6
15 水		 むぎごはん ①ビビンバ風丼 ②春雨スープ ③カルフィッシュ	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく、あかみそ、たまご ②とうふ、こんさいりつつくね、くきわかめ ③カルフィッシュ	①にんじん、はねぎ、ほうれんそう、まめもやし、ぜんまい、にんにく ②キャベツ、きくらげ、にんじん	こめ、むぎ ①あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②はるさめ、じゃがいも、ごまあぶら	①しょうゆ、さけ、トウバンジャン、みりん②しょうゆ、さけ、しお、ガラスープ	609 26.3
16 木		 ごはん ①たまごスープ ②豚キムチ炒め	ぎゅうにゅう ①ローズハム、とうふ、たまご ②ぶたにく、あぶらあげ	①にんじん、こまつな、コーン、えのきたけ、しいたけ ②しょうが、たまねぎ、キャベツ、にら、はくさいキムチ、にんじん	こめ ①あぶら、はるさめ、かたくりこ、ごまあぶら ②ごまあぶら、さとう、ごま	①さけ、しお、こしょう、しょうゆ、さけみりん、ガラスープ ②さけ、しお、しょうゆ	575 24.6
17 金		 コッペパン ①マカロニのケチャップ煮 ②フルーツポンチ ③マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ミートボール	①にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマト ②りんご、もも、ナタデココ、パイン、みかん	コッペパン ③マーシャルビーンズ ②フジリ、あぶら、じゃがいも、さとう	①しお、こしょう、ワイン、ケチャップ、デミグラスソース、ガラスープ	569 22.2
20 月		 (むぎごはん) ①親子どんぶり ②ツナいりごま炒め ③冷凍もも	ぎゅうにゅう ①とりにく、かまぼこ、たまご ②まぐろフレーク、あぶらあげ、こんぶ	①にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ ②キャベツ、ほしだいこん、コーン、にんじん ③もも	こめ、むぎ ①あぶら ②ごまあぶら、さとう、マヨネーズ(卵不使用)、ごま	①しょうゆ、さけ、みりん、しお、さばぶし(だし) ②しょうゆ	625 26.8



# 5月 こんだてよていひょう (後半)



鹿児島市立  
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はしの日	こんだて ★ 牛にゆうは毎日つきます	血や肉になる	からだの調子を ととの 整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	ちょうみりょう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
21 火		 ①ピリ辛フォー ②糸かまとひじきのマヨ炒め	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、だいず ②かまぼこ、ロースハム、ひじき	①にんにく、ふかねぎ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ、しょうが ②キャベツ、ごぼう、コ	くろざとうパン ①クイツィオ、あぶら、ごま、ごまあぶら ②さとう、マヨネーズ(卵不使用)、すりごま	①さけ、しお、トウバンジャン、しょうゆ、ガラスープ ②しょうゆ	561 23.4
22 水		 ①キムたくごはん ②ミートボールスープ ③フルーツムース	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ②ミートボール、あつあげ	①にんにく、にんじん、たくあん、はくさいキムチ、えだまめ ②キャベツ、こまつな、もやし、コーン、きくらげ、にんじん	こめ、むぎ ①ごまあぶら、ごま ②はるさめ、じゃがいも ③フルーツムース	①さけ、こしょう、しょうゆ、さけみりん ②しお、コンソメ、ガラスープ、しょうゆ、さけ	608 23.2
23 木		 ①じゃが芋のそぼろ煮 ②さばの塩焼き ③添えきゅうり	ぎゅうにゆう ①とりにく、あつあげ ②さば	①しょうが、にんじん、たまねぎ、いとこんにやく、しいたけ、えだまめ ③きゅうり	こめ ①あぶら、じゃがいも、さとう	①しょうゆ、さけ、みりん、さばぶし(だし) ②しお ③しお、しょうゆ	573 31.1
24 金		 ①ココロスープ ②チキンのピザソース炒め ③黒豆きなこクリーム	ぎゅうにゆう ①ウインナー、とうふ、だいず、ひよこめ、レッドキドニー、レンズまめ ②とりにく	①にんじん、だいこん、パセリ ②たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん	コッペパン ①じゃがいも ②あぶら、さとう ③くろまめきなこクリーム(乳)	①しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう、ガラスープ ②ピザソース、ケチャップ、ウスターソース	600 25.9
27 月		 ①豚肉のごまみそ煮 ②アーモンド和え	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、あつあげ、むぎみそ、あかみそ	①こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、インゲン、しょうが ②にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、コーン	こめ ①あぶら、じゃがいも、さといも、くろざとう、ごま ②はるさめ、さとう、ごまあぶら、アーモンド	①しょうゆ、さけ、さけみりん ②しょうゆ	562 20.1
28 火		 ①なすとベーコンの Pasta ②りんかけココア大豆 ③みかんジュース	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、ベーコン ②だいず	①にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、チンゲンサイ、トマト ③みかんジュース	バターパン ①スパゲティ、オリーブオイル ②さとう、かたくりこ	①ワイン、しお、こしょう、しょうゆ、コンソメ ②ココア、しお	632 24.3
29 水		 ①そぼろ丼 ②春キャベツのみそ汁 ③元気ヨーグルト	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、とりにく、だいずミート、こうや豆腐、たまご ②わかめ、あぶらあげ、むぎみそ	①しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ ②キャベツ、しめじ、はねぎ、にんじん	こめ、むぎ ①さとう、あぶら ②じゃがいも	①しょうゆ、さけ、みりん、しお ②にぼしだし	602 25.5
<b>1~4年生 春の一日遠足</b>							
30 木		 メロワッサン ①ジュリアンスープ ②トンカツ ③ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゆう ①とりにく ②ローストンカツ	①セロリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ ③ブロッコリー、ピーマン、レトルトスイートコーン(ボール)	メロワッサン ①あぶら、じゃがいも ②あぶら ③ごまドレッシング	①ワイン、しょうゆ、しお、こしょう ②ごまドレッシング ③マイティソース	533 19.9
		 メロワッサン 6年生お楽しみ給食	・ぎゅうにゆう ・トンカツ ・フィッシュ&チップス ・ジュリアンスープ ・ごまドレッシングサラダ ・メロワッサン ・ミニケーキ ・くだもの				
31 金		 くろざとうパン ①じゃがいものベーコン煮 ②トマトオムレツ	ぎゅうにゆう ①ベーコン、むきあさり ②トマトオムレツ	①にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、ブロッコリー、ぶなしめじ	くろざとうパン ①あぶら、じゃがいも	①しお、こしょう、ワイン、しょうゆ、コンソメ、ガラスープ	548 21.8

