





































2022年5月 栄養指導表 (小学校)

ひつげ 日付	しゅじょく 主食	の 飲み物	こんだてい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ 熱や力になるもの	からだのちがし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
6(金)	 ごはん		はっぼうさい あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび にくぎょうざ	こめ オリーブあぶら ごまあぶら かたくりに なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ こまつな	648kcal 28.5g 22.7g
9(月)	 ごはん		みそおでん きゅうりとツナのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ やきちくわ ごぼうてん かくぎりこんぶ まぐろあぶらづけ	こめ じゃがいも さんおんとう	にんじん だいこん きゅうり こんにゃく	601kcal 26.9g 16.2g
10(火)	 コッペパン		コーンスープ キャベツとハムのカレーマヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム	コッペパン オリーブあぶら バター ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーンクリーム どうもろこし パセリ キャベツ	657kcal 22.6g 28.8g
11(水)	 ごはん		はるさめスープ かつおのごまふうみづけ	ぎゅうにゅう やきぶた かつお	こめ はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう かたくりに いりごま	えのきたけ どうもろこし しろねぎ にんじん いら しょうが	565kcal 28.0g 15.5g
12(木)	 ごはん		やさいのすましじる とりにくのたつたあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	こめ こめこ なたねあぶら	こまつな にんじん しょうが	603kcal 27.9g 20.3g
13(金)	 ごはん		キャベツのみそしる ぶたにくのかくにふう	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	こめ オリーブあぶら さんおんとう	キャベツ にんじん はねぎ しょうが	557kcal 28.6g 14.6g
16(月)	 ごはん		みそワタンスープ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ タンメン ごまあぶら はるさめ オリーブあぶら さんおんとう	たけのこ たまねぎ にんじん いら にんにく ピーマン しょうが	585kcal 22.5g 15.8g
17(火)	 バターパン		クリームシチュー ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ	バターパン じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ セロリー パセリ そらまめ	749kcal 24.8g 37.0g
18(水)	 むぎごはん		とりどん じゃがいものみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも アセロラゼリー	しょうが グリンピース ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ	594kcal 29.5g 15.0g
19(木)	 コッペパン		ポークビーンズ ホットドッグ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こなチーズ あらびきチキンウインナー	コッペパン じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	619kcal 28.9g 21.9g
20(金)	 ごはん		けんちんじる さばのしょうがりに	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ さば	こめ さんおんとう	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが	571kcal 27.5g 19.8g
23(月)	 ごはん		がめに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ	こめ さとも オリーブあぶら さんおんとう いりごま ごま	にんじん ほししいたけ えだまめ ほうれんそう こんにゃく	581kcal 25.1g 15.1g
24(火)	 えびピラフ		なつやさいスープ ヨーグルト グリーンアスパラのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう むきえび ベーコン ヨーグルト	こめ バター	たまねぎ にんじん ピーマン どうもろこし キャベツ ズッキーニ パプリカ(あか) グリーンアスパカス	618kcal 24.4g 17.1g
25(水)	 ごはん		だんごじる あじのなんばんづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ	こめ もち なたねあぶら さんおんとう かたくりに	たまねぎ にんじん はねぎ ピーマン	634kcal 24.6g 18.8g
26(木)	 コッペパン		コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ セロリー パセリ	614kcal 25.4g 23.1g
27(金)	 ごはん		トック ホイコーロー あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あじつけのり	こめ トック ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう かたくりに	にんじん たまねぎ いら しろねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン	622kcal 25.7g 17.3g
30(月)	 ごはん		わかめのすましじる ぶたにくのかりんあげ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	にんじん みつぼ しょうが	656kcal 26.5g 23.8g
31(火)	 ミニコッペパン		かりゅうどふうスパゲティ キャベツとハムのかつおサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム きざみこんぶ かつおぶし	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ ほんしめじ ピーマン にんにく みずにトマト キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん	623kcal 28.9g 18.6g

月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.1g