

令和元年



5月こんだてひょう

島原市立第三小学校

ひつけ ようび	こんだてめい	おもなばたらきとざいりょうめい				エネルギー たんぱく質
		からだをつくるものになる (あか)	からだのしょうしをとのえるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (きいろ)		
7 (火)	ごはん 牛乳 みそしる さばのしょうかに クーフィリチー	牛乳 さば むきみそ てんぷら ぶたにく あぶらあげ こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	こめ じゃがいも さとう	614 24.1	
8 (水)	パインパン 牛乳 わふうスパゲッティ ごぼうサラダ きざみのり	牛乳 さけ ベーコン きざみのり	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん しめじ マッシュルーム	パインパン じゃがいも さとう あぶら こま こまあぶら	620 22.9	
9 (木)	グリーンピースごはん 牛乳 うおそうめんじる やさいコロッケ ほうれんそうとハムのソテー	牛乳 どうふ うおそうめん ロースハム わかめ	ほうれんそう グリルピー えのきだけ にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ あぶら コロッケ (じゃがいも・パンこ)	705 22.7	
10 (金)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 だいず ぶた肉 ヨーグルト ベーコン	みかん パイン おうとう たまねぎ にんじん グリルピー	はちみつパン じゃがいも さとう	632 25.1	
13 (月)	ごはん 牛乳 かきたまじる きびなごフライ うらかみそぼろ	牛乳 きびなご たまご かまぼこ てんぷら ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ	こめ あぶら さとう でんぶん きびなごフライ (パンこ・こむぎこ)	593 23.9	
14 (火)	ごはん 牛乳 ぶたじる いわしのうめに そくせきづけ	牛乳 ぶたにく あつあげ むきみそ いわし	キャベツ こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも さとう	628 24.7	
15 (水)	こめこパン 牛乳 ラーメン あげシューマイ ちゅうかあえ	牛乳 わかめ やきぶた ちくわ きんしたまご シューマイ (とりにく)	きゅうり もやし にんじん ふかねぎ きくらげ シューマイ (たまねぎ)	こめこパン ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら こま シューマイ (こむぎこ)	657 29.1	
16 (木)	チキンカレー 牛乳 ドレッシングサラダ	牛乳 とりにく ロースハム 特製ゆ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし グリルピー りんご	こめ じゃがいも カレー さとう あぶら むぎ	645 22.4	
17 (金)	なんだろ～こんだて (材料を見て、献立を考えましょう。)	牛乳 ベーコン ハンバーグ (ぶたにく・とりにく)	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ハンバーグ (たまねぎ)	みかんジュース パーハッパン さとう パセリ しるいげんまめ ハンバーグ (パンこ)	じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	580 24.7
20 (月)	ごはん 牛乳 こおりとうふのたまごとじ ちくわのいそべあげ きゅうりのゆかりあえ	牛乳 たまご ちくわ とりにく こおりとうふ てんぷら あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん グリルピー ゆかり	こめ じゃがいも さとう きゅうり ほししいたけ	642 27.8	
21 (火)	ごはん 牛乳 みそしる やきにく	牛乳 きゅうにく とうふ むきみそ あぶらあげ あかみそ わかめ	たまねぎ キャベツ えのきだけ りんご ねぎ	こめ じゃがいも さとう	610 28.2	
22 (水)	コッペパン 牛乳 スパゲッティミートソース ひじきサラダ	牛乳 ぶたひきにく こなチーズ ひじき	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし マッシュルーム グリルピー	コッペパン じゃがいも さとう こまあぶら	613 24.6	
23 (木)	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ はるまき もやしのなんばんづけ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく わかめ はるまき (とりにく・ぶたにく)	もやし たまねぎ にんじん ビーマン ねぎ	こめ あぶら こま さとう こまあぶら むぎ はるまき (こむぎこ)	578 22.6	
24 (金)	ドッグサンド (コッペパン・フランクフルト・ ゆでキャベツ・ケチャップ) 牛乳 ポータージュース	牛乳 フランクフルト ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	コッペパン じゃがいも こむぎこ マーガリン	646 23.8	
27 (月)	 うん どう かい だい きゅう 					
28 (火)	ごはん 牛乳 のっぺいじる タラのオーロラソース もやしのごまあえ	牛乳 たら とりにく こめみそ	もやし こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ぶかねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	603 21.7	
29 (水)	コッペパン 牛乳 カレーうどん だいずサラダ マヨネーズ オレンジ	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン てんぷら	たまねぎ にんじん グリルピー オレンジ	コッペパン うどん マヨネーズ カレー さとう	679 25.4	
30 (木)	ハヤシライス 牛乳 ごまドレッシングサラダ	牛乳 きゅうにく 特製ゆ	たまねぎ きゅうり きゅうり グリルピー	こめ じゃがいも ごま ぶた さとう	609 22	
31 (金)	こめこパン 牛乳 ラビオリスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	こめこパン じゃがいも ラビオリ あぶら マーガリン	619 23.6	

※材料等の都合により変更する場合があります。

