



5がつ こんだててよていひょう



令和3年度

旭小学校教育調理課

日付	主 食	おかず	ざいりょう				栄養価	
			『き』のしょくひん (なつやちからになる)	『あか』のしょくひん (からだをつくる)	『みどり』のしょくひん (からだのちようしよとどのえる)	ちようみりょう	エネルギー たんぱくしつ	
							小	中
6	ミ ス パ ン	◎ポークビーンズ	じゃがいも さとう	だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こいくちしょうゆ こしょう	614	757
		○しんたまねぎのサラダ	あぶら さとう	かにかまぼこ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	しお うすくちしょうゆ こしょう す	26.4	32.2
7	金	☆◎ちらしずし	ごま さとう	とりにく あぶらあげ ちくわ	ごぼう しいたけ あおまめ れんこん にんじん	す しお うすくちしょうゆ	656	759
		○わかたけしる (●かしわもち)	(かしわもち)	かまぼこ わかめ とうふ	たけのこ にんじん えのきだけ ねぎ	しお うすくちしょうゆ さけ さばぶし にほし	25.7	29.9
10	月	◎クリームスパゲティ	スパゲティ	とりにく とうにゅう こまつな	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ブロッコリー コーン	とりがら しお こしょう しろワイン うすくちしょうゆ	595	735
		○こまつなサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ	こまつな キャベツ ぎゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ しお	24.1	29.0
11	火	◎いわしのおかか (○ゆかりあえ)	(あぶら)	いわしのおかか	(もやし きゅうり)	(ゆかり うすくちしょうゆ)	640	727
		○かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ にら	にほし	22.3	24.1
12	水	☆◎ハヤシライス	じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ	とりがら ケチャップ しお こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース あかワイン デミグラスソース	678	801
		○かいそうサラダ		かいそう とりささみ	きゅうり キャベツ にんじん	あおじそドレッシング	21.7	25.2
13	木	◎だしやきふ かきあげ	ごむぎこ あぶら さとう マヨネーズ	たこ ちくわ たまご かつおぶし あおのり	キャベツ にんじん	しお ウスターソース こいくちしょうゆ ケチャップ	608	795
		○キャベツと マカロニのスープ	マカロニ	ウィンナー	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	さばぶし にほし しお こしょう うすくちしょうゆ	24.8	31.3
14	金	◎ごもくまめ	さとう	だいす とりにく さつまあげ こんぶ	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん あおまめ	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん	627	738
		○じゃがいもとあつあげの みそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこんば たまねぎ	にほし	25.2	29.4
17	月	◎キャベツとトマトボールの トマトに	オリーブオイル さとう	ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	とりがら ケチャップ こいくちしょうゆ パセリ	621	823
		○ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん コーン	しお ちしよ	22.0	28.5
18	火	☆◎さばとんぶり	さとう ごま	さば	にんじん あおまめ こんにゃく しょうが	こいくちしょうゆ さけ みりん	667	797
		○だんごじる	さといも いももち	あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	さばぶし にほし うすくちしょうゆ しお	26.3	31.4
19	水	◎とりにくのレモンあえ (○キャベツ)	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモンじる (キャベツ)	さけ しお パセリ うすくちしょうゆ	737	865
		○せんざりだいごのみそしる ひまわり油地消メニュー		とうふ みそ	せんざりだいごん しめじ だいこんば にんじん	うすくちしょうゆ ねぎ にほし	26.3	30.5
20	木	(☆●りんごジャム) ◎ベジタブルチャウダー	(りんごジャム) じゃがいも とうもろこしでんぶ	とりにく とうにゅう	にんじん コーン たまねぎ しめじ グリーンピース	しろワイン こしょう しお とりがら うすくちしょうゆ	610	803
		○ブロッコリーと まめのサラダ	マヨネーズ	とりささみ ミックスビーンズ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん	しお こしょう	22.3	28.7
21	金	◎まーみなー チャンプルー	あぶら	あつあげ ぶたにく	にら もやし キャベツ にんにく にんじん たまねぎ	こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	612	720
		○もずくスープ		もずく とうふ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ チンゲンサイ	さばぶし にほし こしょう しお うすくちしょうゆ さけ	24.3	28.5
24	月	◎たこやきふう かきあげ	ごむぎこ さとう マヨネーズ あぶら	たこ ちくわ たまご かつおぶし あおのり	キャベツ にんじん	しお こいくちしょうゆ ウスターソース ケチャップ	608	795
		○キャベツと マカロニのスープ	マカロニ	ウィンナー	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	さばぶし にほし こしょう しお うすくちしょうゆ	24.8	31.3
25	火	◎とんこつに	さといも こくとう	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく れんこん さやいんげん	うすくちしょうゆ みりん しょうちゆう	657	768
		○うめおかかあえ	さとう	かつおぶし	きゅうり キャベツ もやし うめ	す	21.6	24.7
26	水	◎マーボーとうふ	かたくりこ さとう	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが にら	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン	681	805
		○パンサンスー	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	ハム	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す うすくちしょうゆ	25.4	29.8
27	木	☆◎てりやきチキンハンバーグ (○キャベツ)	(マヨネーズ)	てりやきチキンハンバーグ	(キャベツ)	(しお こしょう)	653	825
		○まめまめトマトスープ	しろいんげんまめ オリーブオイル さとう	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ あおまめ トマト	うすくちしょうゆ とりがら こしょう ケチャップ しお	27.1	34.0
28	金	☆◎ほうれんそうの ドライカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン にんにく	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう こいくちしょうゆ あかワイン	652	771
		○ポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ アスパラガス	うすくちしょうゆ こしょう しお しろワイン さばぶし にほし	22.8	26.6
31	月	◎やきうどん	うどん あぶら	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ にら	しお こしょう さけ ウスターソース こいくちしょうゆ	699	779
		○かみかみサラダ	マヨネーズ さとう	するめ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	うすくちしょうゆ す しお こしょう	25.1	27.8

☆ごはん・パンは「なつやちからになる『き』のしょくひん」、ぎゅうにゅうは「からだをつくる『あか』のしょくひん」です。
 ※物質の都合や価格の高騰などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。