



5月の献立予定表

平成25年 5月
三春小学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果 (単位:Bq/kg)セシウム △134・137
1	水	ジャージャー麺 牛乳 里芋の中華煮 沢煮椀	豚ひき肉 鶏もも肉 豚もも肉 牛乳	ソフトメン 三温糖 かたくり粉 さといも 油	にんじん 三つ葉 玉葱 たけのこ しょうが にんにく ごぼう だいこん 干し椎茸	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.4 g	ND
2	木	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース ごぼうとベーコンのきんぴら きゃべつの味噌汁	鶏肉ささ身 たまご 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 油 白ごま ごま油	にんじん にんにく ごぼう コーン キャベツ	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.8 g	
7	火	ごはん 牛乳 ポークステーキ さつま芋のソテー きのこ汁	豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん さつまいも 三温糖 油	にんじん ビーマン 玉葱 りんご レモン 干し椎茸 えのきたけ しめじ キャベツ	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g	
8	木	スクランブルエッグサンド 牛乳 鶏肉のポトフ フルーツヨーグルト	たまご ベーコン 鶏もも肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	パン じゃがいも 三温糖 オリーブ油	にんじん ビーマン パセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ みかん缶 もも缶 いちご	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.9 g	
9	木	ドライカレー 牛乳 かきたまスープ 果物 (オレンジ)	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン たまご 牛乳	ごはん バター 薄力粉 じゃがいも 油	にんじん チンゲンツアイ パセリ にんにく 玉葱 オレンジ	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.9 g	ND
10	金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	さんま 味噌 豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 えのきたけ	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.5 g	
14	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん はちみつ 油 じゃがいも	にんじん ビーマン 玉葱 しょうが にんにく キャベツ	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g	
15	水	広東麺 牛乳 変わり中華天ぷら きゃべつの胡麻和え	いか 豚ばら肉 牛乳	ソフトメン 薄力粉 油 練り胡麻 三温糖	にんじん こまつな ねぎ キャベツ	エネルギー 703 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.8 g	
16	木	五目ごはん 牛乳 ポークソースマリネ わかめ汁 果物 (美生柑)	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	にんじん パセリ しめじ 干し椎茸 玉葱 えのきたけ 美生柑	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g	ND
17	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もやしの和えもの さつま汁	さば 味噌 さつま揚げ 豚ばら肉 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも ごま油 練り胡麻	にんじん ほうれん草 しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3 g	
20	月	ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ ひきな炒り にら卵汁	鶏もも肉 油揚げ たまご 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油 練り胡麻	にんじん にら しょうが にんにく だいこん キャベツ	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g	
21	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 じゃが芋と青梗菜のスープ 杏仁豆腐	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ごはん かたくり粉 じゃがいも 上白糖 ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく パイン缶 みかん缶	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.7 g	ND
22	水	食パン 牛乳 リンゴジャム 春野菜サラダ さつまいもシチュー	鶏もも肉 牛乳	パン さつまいも 三温糖 小麦粉 マヨネーズ 白ごま バター ごま油	アスパラ かぼちゃ にんにく 玉葱 しめじ さやいんげん きゃべつ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3 g	
23	木	手巻き寿司 牛乳 きゅうり香味漬け 豆腐と野菜の胡麻汁	まぐろ 卵 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 油 練り胡麻 マヨネーズ	にんじん こまつな 玉葱 きゅうり にんにく しょうが だいこん オレンジ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.6 g	
24	金	ごはん 牛乳 サーモンフライ やわらかきんぴら 野菜汁	鮭 たまご 豚ばら肉 さつま揚げ 粉チーズ 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま油	にんじん ごぼう だいこん キャベツ	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g	
27	月	カレーライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	豚もも肉 えび チーズ 牛乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん にんにく コーン えだまめ 玉葱	エネルギー 720 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g	ND
28	火	ごはん 牛乳 手作りふりかけ じゃが芋の味噌そばろ 五目汁	かまぼこ かつお節 しらす干し 豚ひき肉 味噌 鶏もも肉 チーズ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油 白ごま	にんじん のざわな パセリ こまつな 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ しょうが	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g	
29	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 野菜スープ オレンジゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン	ソフトスパゲティ 小麦粉 さつまいも 油 バター	にんじん 玉葱 にんにく パセリ ごぼう キャベツ	エネルギー 714 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 4 g	
30	木	焼き肉どんぶり 牛乳 さつまいものレモン煮 野菜けんちん汁	豚肩ロース かまぼこ 油揚げ 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも かたくり粉 油	にんじん 玉葱 レモン ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸 しょうが	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g	
31	金	ごはん 牛乳 ツナそばろ カレー肉じゃが すまし汁	まぐろ 豚ばら肉 牛乳 鶏もも肉	ごはん 三温糖 じゃがいも 白ごま 油	にんじん 三つ葉 玉葱 ごぼう 干し椎茸 だいこん	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g	