こんだてよていひょう 5月

2022・5
新潟市立両川小学校

日(曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
2(月)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	713 kcal
	うちまめのみそ汁	じゃがいも		うちまめ　とうふ			えのきたけ　ねぎ	たんぱく質	27.9 g
	たれかつ	さとう　パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく				脂質	17.8 g
	ごまびたし		ごま			こまつな　にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.1 g
	かしわもち	うるちまい　さとう みずあめ		あずき					
	牛乳				牛乳				
6(金)	ゆかりごはん	こめ				しそ		ｴﾈﾙｷﾞｰ	673 kcal
	かきたまみそしる			とうふ　たまご		こまつな	たまねぎ	たんぱく質	26.8 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん　じゃがい も　さとう	あぶら	ぶたにく　だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ　しいたけ	脂質	21.5 g
	くだもの						こくさんオレンジの よてい	食塩相当量	2.3 g
	牛乳				牛乳				
9(月)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	661 kcal
	じゃがいもの ごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ		こまつな	えのきたけ　ねぎ	たんぱく質	25.4 g
	さけチーズフライ	パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			脂質	23.2 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく　さとう	あぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	1.7 g
	牛乳				牛乳				
10(火)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	656 kcal
	おやこに	じゃがいも　ふ さとう		とりにく　たまご		にんじん　こまつな	たまねぎ　しいたけ たけのこ	たんぱく質	27.7 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず		にんじん	ごぼう	脂質	18.7 g
	ふうみづけ		ごま				きゅうり　キャベツ しょうが	食塩相当量	2.2 g
	牛乳				牛乳				
11(水)		こめ　むぎ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	694 kcal
	シーフードカレー	じゃがいも　こめこ さとう　こむぎこ	ラード	ぶたにく　いか ほたて　あさり レンズまめ	ヨーグルト	にんじん　トマト	たまねぎ　りんご にんにく　しょうが	たんぱく質	25.5 g
	わかめサラダ		あぶら　ごま		わかめ		コーン　キャベツ きゅうり	脂質	17.2 g
	くだもの						いちごのよてい	食塩相当量	2.3 g
	牛乳				牛乳				
12(木)		こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	676 kcal
	マーボーどん	さとう　でんぷん	あぶら	とうふ　ぶたにく だいず		にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ	たんぱく質	24.2 g
	えびシューマイ	さとう　みずあめ こむぎこ　でんぷん	あぶら	えび		にら	たまねぎ	脂質	17.9 g
	はるさめサラダ	はるさめ　さとう	ごま　あぶら			にんじん	もやし　きゅうり コーン	食塩相当量	2.4 g
	りんごジュース						りんご		
13(金)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	635 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ	わかめ		たけのこ　ねぎ	たんぱく質	27.1 g
	カレイのなんばんづけ	さとう　でんぷん	あぶら	カレイ			しょうが　ねぎ	脂質	19.2 g
	えのき入りひたし	さとう				こまつな	もやし　えのきたけ	食塩相当量	2.3 g
	アーモンド		アーモンド						
	牛乳				牛乳				
16(月)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	758 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ　ごぼう たけのこ	たんぱく質	27.1 g
	さばのみそに	さとう		さば			しょうが	脂質	27.2 g
	きりぼしだいこんの いためにに	さとう	ごま　あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう　しいたけ	食塩相当量	2.6 g
	プリン	みずあめ　こなあめ さとう　ぶどうとう でんぷん　パンこ	油						
	牛乳				牛乳				

日(曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
17(火)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	634 kcal
	はるやさいのにもの	じゃがいも　さとう		ぶたにく　ちくわ うずらたまご	こんぶ	にんじん	たけのこ	たんぱく質	26.3 g
	えびのからあげ	でんぷん　パンこ	あぶら		えび			脂質	19.9 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな　にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.1 g
	牛乳				牛乳				
18(水)	とりにくとしめじの クリームソース	こめ　むぎ こむぎこ	あぶら あぶら　バター	とりにく　ベーコン しろいんげんまめ	チーズ　牛乳	にんじん　パセリ	しめじ　たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質	673 kcal 25.1 g
	コールスローサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり コーン	脂質	19.7 g
	くだもの						いちご	食塩相当量	1.8 g
	牛乳				牛乳				
19(木)	きなこあげパン	コッペパン　さとう	あぶた	きなこ				ｴﾈﾙｷﾞｰ	661 kcal
	ミネストローネ	マカロニ　さとう でんぷん	ラード	ぶたにく		にんじん　トマト パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリー	たんぱく質	29.7 g
	ポテトいり スクランブルエッグ	じゃがいも	あぶら	たまご ベーコン	チーズ	にんじん	コーン グリンピース	脂質	26.5 g
	かんそうこざかな	さとう　みずあめ			かたくちいわし			食塩相当量	3.2 g
	牛乳				牛乳				
20(金)	わかめごはん	こめ	ごま		わかめ			ｴﾈﾙｷﾞｰ	648 kcal
	やさいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん　こまつな	かぶ　ごぼう	たんぱく質	22.5 g
	だいずコロッケ	パンこ　こむぎこ	あぶら	だいず　ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質	22.3 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ　きゅうり	食塩相当量	2.4 g
	牛乳				牛乳				
23(月)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ　さとう	あぶら	ぶたにく		こまつな　にんじん	しょうが　しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	631 kcal
	もずくスープ			とうふ	もずく	チンゲンサイ	えのきたけ	たんぱく質	23.6 g
	はるまき	でんぷん　さとう こむぎこ　こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ しいたけ　しょうが	脂質	22.0 g
	キャベツときゅうりの そくせきづけ		ごま				キャベツ　きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ミルクデザート	みずあめ　さとう でんぷん			牛乳　れんにゅう				
	牛乳				牛乳				
24(火)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	645 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ　だいこん ごぼう	たんぱく質	25.1 g
	あじフライ	パンこ　こむぎこ	あぶら		あじ			脂質	21.7 g
	ごまずあえ	さとう	ごま			こまつな　にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	2.0 g
	牛乳				牛乳				
25(水)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	644 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース	たんぱく質	21.9 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質	16.0 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ　きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	かんそうプルーン						プルーン		
	牛乳				牛乳				
26(木)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	672 kcal
	いりどうふ	こんにゃく　さとう	あぶら	とうふ　たまご ぶたにく		にんじん さやいんげん	ねぎ　ごぼう しいたけ	たんぱく質	29.3 g
	ししゃものからあげ	でんぷん	あぶら	ししゃも				脂質	25.8 g
	かぶづけ					かぶ のは	かぶ　きゅうり	食塩相当量	1.8 g
	牛乳				牛乳				
27(金)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	658 kcal
	みそワンタンスープ	わんたん	あぶら	ぶたにく　なると		にんじん　にら	もやし　ねぎ メンマ	たんぱく質	26.2 g
	とりにくとアスパラの ちゅうかいため	でんぷん　さとう	あぶら	とりにく		アスパラガス にんじん	たまねぎ　たけのこ きくらげ　にんにく しょうが	脂質	18.6 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	1.9 g
	牛乳				牛乳				
31(火)	ごはん	こめ						ｴﾈﾙｷﾞｰ	639 kcal
	ふりかけ（わかめ）	ぶどうとう　さとう でんぷん　みずあめ		かつおぶし	わかめ		まっちゃ	たんぱく質	24.6 g
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん　こまつな	もやし　きくらげ メンマ	脂質	21.0 g
	チーズオムレツ	でんぷん　さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量	2.2 g
	カラフルビーンズ	さとう　でんぷん	あぶら　ごま	だいず　みそ		にんじん	グリンピース		
	牛乳				牛乳				