

	5月6日(木)	5月7日(金)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)
こんだて	ーこどものひこんだてー しいりこなめし 牛乳 わかたけじる だいすつハムのかきあげ かしわもち	ごはん 牛乳 やさいのうまに おかひじきのごまあえ	ごはん 牛乳 スーミータン ホイコーロウ こんぶまめ	なかよしパン 牛乳 ビーフンスープ にごみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 みそしる さわらのからあげ(こめこ) たくあん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> がんもどき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> おかひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> コーンペースト <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> たまご <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゆ しお こしょう でんぶん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> あかみそ テンメンジャン こいくちしょうゆ チキンスープ サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ごまあぶら <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬぎ) <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> さわら しお こしょう <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> たくあん
	<input type="checkbox"/> だいす <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> たまねぎ しお <input type="radio"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> だいす <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> たまねぎ しお <input type="radio"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> だいす <input type="radio"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> だいす <input type="radio"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> だいす <input type="radio"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
こんだて	パン 牛乳 えびチャウダー(こめこ) ハムサラダ	ごはん 牛乳 もずくじる たけのこのおかに あじつけのり	ごはん 牛乳 もやしのスープ すぶた のりのつくだに	リッチパン 牛乳 はるやさいのスナゲティ コーンキャベツ	ーしよくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん ひじきのあぶらいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="radio"/> ぎゅうにく ポークスープ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> コーンペースト <input type="triangle"/> しめじ しお こしょう <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> もずく <input type="triangle"/> みつぼ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめす さとう チキンスープ でんぶん <input type="radio"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スナゲティ <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> なばな うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> オリーブオイル しお こしょう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン チキンスープ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="radio"/> ぎゅうにく ポークスープ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> コーンペースト <input type="triangle"/> しめじ しお こしょう <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> もずく <input type="triangle"/> みつぼ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめす さとう チキンスープ でんぶん <input type="radio"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スナゲティ <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> なばな うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> オリーブオイル しお こしょう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン チキンスープ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:



乳製品:



小麦:



そば:



落花生:



えび:



かに:



(ピーナッツ)

	5月20日(木)	5月21日(金)	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ ウインナーのかりあげ(こめこ) ヨーグルト	カレーライス (こめこむぎごはん) 牛乳 キャベツのあますいため	<b>あぶたまどんぶり</b> 牛乳 いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチェ	ごはん 牛乳 さんざいうどん <b>ごぼうのかりあげ(こめこ)</b> いかなごのくぎに	パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> てんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ(こめ) <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ぜんまい <input type="checkbox"/> なめこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> いかなごのくぎに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ウインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ(こめ) <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう

	5月28日(金)	5月31日(月)	5月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかぶうまに タッティギム	ごはん 牛乳 もちむぎめんのふしじる <b>かんびょうのたまごとし</b> ほうぜいじゃこぶりかけ	エネルギー	655kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> カイエンペッパー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もちむぎめんのふし <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	たんぱく質	23.8g
			脂質	29.9%
			カルシウム	312mg
			鉄	2.3mg
			ビタミン	
			A	214μgRAE
			B1	0.35mg
			B2	0.51mg
			C	20mg
			食塩相当量	2.3g
			食物繊維	3.5g
			マグネシウム	75mg
			亜鉛	2.8mg

## 献立紹介

# 作ってみませんか?

—5月18日(火)—

## 春野菜のスパゲティ

材料 5人分量 (g)

スパゲティ	125	なばな	60
塩(ゆで塩)	適量	しょうゆ(淡)	10
オイルツナ	100	塩	1.5
たまねぎ	150	こしょう	少々
にんじん	50	オリーブオイル	2.5
しめじ	25	サラダ油	5

**【作り方】**

- ① たっぴりの熱湯に塩を加え、スパゲティをゆでる。
- ② にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、しめじはほぐしておく。
- ③ なばなは1cm~2cmくらいに切り、ゆでしておく。
- ④ オイルツナは油をきって、ほぐす。
- ⑤ サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。
- ⑥ しめじ、オイルツナ、なばなを加え、塩、こしょうをして炒める。
- ⑦ ⑥に①のスパゲティを加えて炒め合わせ、オリーブオイル、しょうゆを入れて仕上げる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をとのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

