



# 5がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	9月平均値
エネルギー	kcal	650	633
たんぱく質	g	27.6	26.3
塩分	g	2.0	2.4

令和6年5月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品		体の調子を整え、病気をふせぐ食品		体温や力のもとになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1	ごはん					こめ		582	23.9	2.8
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	豚キムチ	ぶたにく キムチ(こんぶ)	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キムチ(はくさい だいこん とうがらし にんにく にんじん ねぎ しょうが)		あぶら こんにやく さとう かたくりこ					
	きゅうりの風味漬け		キャベツ きゅうり にんじん しょうが		ごまあぶら					
水	きわわかめのスープ	くきわわめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ							
2	たけのこごはん	とりにく うすあげ		たけのこ にんじん ほししいたけ		こめ		650	29.4	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	かつおフライ	かつお				こむぎこ パン(乳・卵なし) あぶら				
	酢じょうゆあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり りよくとうもやし							
	すまし汁	とうふ	えのきたけ にんじん ねぎ							
木	笹団子	あずき かんてん	よもぎ		うるちごもちごさとう こむぎこ					
7	ごはん					こめ		590	24.9	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ビーマン あかビーマン きビーマン		あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら					
	小松菜のツナあえ	ツナ	こまつな きりほしだいこん							
火	ニラたまスープ	たまご とうふ	えのきたけ にんじん ニラ		じゃがいも かたくりこ					
8	ブルーベリーパン			ブルーベリー		こむぎパン(乳) さとう		614	26.0	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	スパイシーチキン	とりにく	しょうが にんにく		さとう					
	コールスローサラダ	ハム	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん レモンかじゅう		あぶら さとう					
水	オニオンスープ	ベーコン	にんじん えのきたけ コーン たまねぎ パセリ		じゃがいも					
9	ごはん					こめ		619	33.0	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	マスの塩焼き	マス								
	五目大豆	とりにく あおだいず さつまあげ	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん		ごまあぶら こんにやく さとう					
木	じゃがいものみそ汁	だいずペースト とうふ わかめ	にんじん ねぎ		じゃがいも					
10	チキンカレーライス(麦ごはん)	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース		こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)		692	21.0	1.9	
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	レモンドレッシングサラダ		だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう パセリ		あぶら さとう					
金	オレンジゼリー		オレンジかじゅう		さとう みずあめ					
13	ごはん					こめ		608	31.1	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ のり			ごまあぶら					
	切干大根の炒め煮	ぶたにく さつまあげ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん		あぶら さとう					
月	わかめのみそ汁	だいずペースト とうふ わかめ	えのきたけ ねぎ		じゃがいも					
14	ゆかりごはん			しそ		こめ		599	22.9	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	五目厚焼きたまご	たまご とりにく もすく	にんじん たけのこ しいたけ		さとう あぶら					
	なめたけあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ		さとう					
火	けんちん汁	とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		ごまあぶら こんにやく じゃがいも					
15	ごはん					こめ		609	20.2	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	じゃがいもの肉みそがらめ	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ニラ		じゃがいも かたくりこ あぶら さとう					
水	コーン入りおひたし		こまつな りよくとうもやし コーン		さとう ごま					
	高野豆腐の煮物	こうやとうふ ちくわ	ほししいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ さやいんげん		しらたき さとう					
16	ごはん					こめ		590	30.1	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	鮭の南部焼き	さけ			ごま					
	切昆布炒め	あおだいず さつまあげ こんぶ	にんじん		あぶら こんにやく さとう					
木	豆乳みそ汁	うすあげ とうにゅう	にんじん ぶなしめじ ねぎ		じゃがいも					

**こどもの日献立!**  
5月5日は「端午の節句」です。すこやかに成長を祝いましょう。

6年生給食なし

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
17 金	中華麺			ちゅうかめん	696	30.4	3.1
	しょうゆラーメンスープ	ふたにく なると	しょうが にんにく にんじん メンマ ほししいだけ りょくとうもやし ほうさいねぎ	あぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げしゅうまい	ふたにく	たまねぎ しょうがペースト	パンこ(乳・卵なし) こむぎこ さとう あぶら			
	中華わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーン	ごま さとう ごまあぶら	6年生給食なし		
20 月	ごはん			ごめ	640	21.0	2.2
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツ入りメンチカツ	ふたにく	キャベツ たまねぎ	さとう パンこ(乳・卵なし) こむぎこ あぶら			
	アスパラのおかかマヨあえ	かつおぶし	アスパラガス にんじん キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ			
	春ののっぺい汁	とりにく かまぼこ	ほししいだけ だけのこ にんじん わらび さやえんどう	こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ	 <b>食育の日献立!</b> 毎月の献立が旬の食材を おいしくいただき ましょう! 		
21 火	ごはん			ごめ	597	28.7	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さわらの照り焼き	さわら		さとう			
	カレーもやし	ハム	りょくとうもやし にんじん ほうれんそう				
	うま塩豚汁	ふたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごまあぶら こんにやく じゃがいも			
22 水	米粉のコッパン&いちごジャム		いちご	ごめこパン(乳) みずあめ さとう	639	28.4	2.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	あぶら さとう			
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん ほうれんそう	オリーブオイル さとう			
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも マカロニ			
23 木	ごはん			ごめ	654	22.2	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのかば焼き	いわし		てんぷん あぶら さとう			
	かぶのきつぱりあえ		キャベツ きゅうり かぶ にんじん	さとう			
	えのきのみそ汁	だいすペースト	えのきだけ にんじん ねぎ	じゃがいも			
24 金	ひき肉とコーンのカレーライス(麦ごはん)	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン チャツネ アップルソース	ごめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)	708	23.4	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	福神あえ		キャベツ きゅうり にんじん ぶくじんづけ	ごま			
	元氣ヨーグルト	ヨーグルト(乳) かんてんゼラチン		さとう			
27 月	ごはん			ごめ	633	25.2	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とりにき炒め	とりにく	しょうが ねぎ	かたくりこ はくりきこ あぶら くるまふ さとう			
	青大豆の昆布あえ	あおだいず こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
	油揚げのみそ汁	だいすペースト うすあげ	えのきだけ にんじん こまつな				
28 火	ごはん			ごめ	680	25.8	2.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚揚げのみそチーズ焼き	あつあげ チーズ(乳)	たまねぎ ぶなしめじ	あぶら さとう			
	和風マカロニサラダ	あおだいず かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	マカロニ ノンエッグマヨネーズ			
	かぶとキャベツのスープ	ウインナー	えのきだけ にんじん かぶ キャベツ				
29 水	焼き肉丼(麦ごはん)	ふたにく	にんにく たまねぎ ビーマン	ごめ むぎ あぶら さとう ごま	583	22.0	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	たくあんあえ		キャベツ きゅうり にんじん たくあん	ごま			
	もやしの中華スープ	なると	ほししいだけ にんじん だけのこ りょくとうもやし ねぎ チンゲンサイ				
30 木	ごはん			ごめ	673	31.2	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とろあじの照り焼き	とろあじ		さとう			
	ビーフンのソテー	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	あぶら さとう ビーファン			
	新じゃがいものそぼろ煮	とりにく	ほししいだけ にんじん たまねぎ だけのこ さやいんげん	しんじゃがいも あぶら さとう かたくりこ			
31 金	米粉麺			ごめこめん	638	32.4	2.9
	五目かけ汁	とりにく	ほししいだけ だけのこ にんじん ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	いけふねふ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚の竜田揚げ	ホキ		かたくりこ あぶら			
	キャベツの甘酢あえ	かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう			

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※ ( ) は、食物アレルギー対応のため表示してあります。