



# こんだてよていひょう

今月の地場産物（五泉市産）は、**きゅうり、たまねぎ、アスパラガス、じゃがいも** です。

五泉市立五泉南小学校 / 県立五泉特別支援学校

| 日・曜     | こんだてめい         | おもなざいりょう                      |                    |   | エネルギー<br>たんぱく質 | 連絡                   |
|---------|----------------|-------------------------------|--------------------|---|----------------|----------------------|
|         |                | きいろのなかま<br>エネルギーになる           | あかのなかま<br>体をつくる    | みどりのなかま<br>体の調子をととのえる                   |                |                      |
| 1<br>水  | ごはん            | こめ                            |                    |   | 613 kcal       |                      |
|         | とりにくのパーベキューソース | さとう                           | とりにく,みそ            | りんご,にんにく                                | 27.5 g         |                      |
|         | シャキシャキサラダ      | じゃがいも,アーモンド,あぶら,さとう           |                    | にんじん,きゅうり                               |                |                      |
|         | にくだんごとわかめのスープ  | はるさめ,パンこ,でんぷん,さとう,あぶら         | わかめ,とりにく           | たまねぎ,にんじん,たけのこ,コーン                      |                |                      |
| 2<br>木  | ごはん            | こめ                            |                    |   | 592 kcal       |                      |
|         | さけのしおやき        |                               | さけ                 |   | 32.1 g         |                      |
|         | みそしる           |                               | あつあげ,みそ            | キャベツ,ほうれんそう,にんじん,ねぎ                     |                |                      |
|         | ごもくまめ          | さとう                           | さつまあげ,だいず,こんぶ,とりにく | にんじん,ごぼう,しいたけ,こんにゃく,さやいんげん              |                |                      |
| 3<br>金  | むぎごはん          | こめ,むぎ                         |                    |   | 729 kcal       |                      |
|         | ポークカレー         | あぶら,じゃがいも,カレールウ,デミグラスソース,こむぎこ | ぶたにく               | にんにく,しょうが,たまねぎ,オニオンソテー,にんじん,りんご         | 22.9 g         |                      |
|         | パインサラダ         | オリーブオイル                       |                    | パインアップル,キャベツ,きゅうり                       |                |                      |
| 6<br>月  | ごはん            | こめ                            |                    |   | 659 kcal       |                      |
|         | ししゃもフライ        | あぶら,パンこ,こむぎこ                  | ししゃも               |   | 24.0 g         |                      |
|         | ぐだくさんじる        |                               | とりにく,とうふ,あぶらあげ,みそ  | にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ,きぬさや                  |                |                      |
|         | たくあんあえ         | ごま,ごまあぶら                      |                    | たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん                     |                |                      |
| 7<br>火  | ごはん            | こめ                            |                    |   | 626 kcal       |                      |
|         | ミートハンバーグ       | あぶら,でんぷん                      | ぶたにく,とりにく          | たまねぎ                                    | 24.1 g         |                      |
|         | ポテトスープ         | じゃがいも                         | だいず,ベーコン           | たまねぎ,にんじん,ほうれんそう                        |                |                      |
|         | かいそうサラダ        | ごま,あぶら,さとう                    | ツナ,かいそうミックス        | キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,レモン                  |                |                      |
| 8<br>水  | ごはん            | こめ                            |                    |   | 623 kcal       | 陸 南小6年生<br>上 記 録 会 員 |
|         | はるまき           | あぶら,こむぎこ,でんぷん,こめこ             | ぶたにく               | たまねぎ,にんじん,キャベツ                          | 18.6 g         |                      |
|         | もすくスープ         |                               | もすく,とうふ            | たけのこ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな               |                |                      |
|         | のりすあえ          |                               | ツナ,のり              | ブロッコリー,もやし,にんじん                         |                |                      |
| 9<br>木  | ごはん            | こめ                            |                    |   | 594 kcal       |                      |
|         | いわしのごまみそに      | ごま,こめこ,さとう                    | いわし,みそ             |   | 24.1 g         |                      |
|         | にくじゃが          | じゃがいも,さとう                     | ぶたにく,ちくわ           | にんじん,たまねぎ,こんにゃく,きぬさや                    |                |                      |
|         | かぶのそくせきづけ      | さとう                           | しおこんぶ              | かぶ,きゅうり                                 |                |                      |
| 10<br>金 | ごはん            | こめ                            |                    |   | 563 kcal       | 記 録 会 員<br>南小6年生陸上   |
|         | ゆきむろコロッケ       | じゃがいも,あぶら,こむぎこ,パンこ,ごまあぶら      | ぶたにく               |   | 19.3 g         |                      |
|         | さわにわん          | はるさめ                          | ぶたにく,かまぼこ          | しいたけ,ごぼう,にんじん,ねぎ,たけのこ,えのきたけ             |                |                      |
|         | ひじきサラダ         | あぶら,さとう                       | ひじき                | とうもろこし,キャベツ,にんじん,きゅうり                   |                |                      |
| 13<br>月 | さんさいごはん        | こめ,ごまあぶら                      | とりにく               | わらび,みずな,えのき,うど,なめこ,たけのこ,にんじん,きくらげ       | 585 kcal       |                      |
|         | とうふのちゅうかに      | あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら            | とうふ,ぶたにく           | たけのこ,にんじん,ねぎ,だいこん,しいたけ,にんにく,しょうが,チンゲンサイ | 25.0 g         |                      |
|         | きりぼしだいこんのナムル   | ごまあぶら,さとう,ごま                  |                    | きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり,コーン                  |                |                      |
| 14<br>火 | ごはん            | こめ                            |                    |   | 568 kcal       |                      |
|         | さばのカレーてりやき     |                               | さば                 |   | 24.2 g         |                      |
|         | ふうみづけ          | ごま                            |                    | かぶ,にんじん,きゅうり,しょうが                       |                |                      |
|         | しゅんのやさいスープ     | でんぷん                          | みそ,だいずペースト         | みょうが,にんじん,もやし,チンゲンサイ,えのきたけ,コーン,にら       |                |                      |
| 15<br>水 | ごはん            | こめ                            |                    |   | 600 kcal       | 自然教室<br>南小5年生        |
|         | キャベツメンチカツ      | あぶら,パンこ,こむぎこ,さとう              | ぶたにく,だいず           | キャベツ,たまねぎ                               | 20.6 g         |                      |
|         | みそしる           |                               | あつあげ,みそ            | だいこん,にんじん,しめじ,こまつな,ねぎ                   |                |                      |
|         | こんにゃくサラダ       | こんにゃく,ごまあぶら,さとう,ごま            | わかめ                | キャベツ,きゅうり,とうもろこし                        |                |                      |

※食材入荷等の都合により、献立名が変更になる場合もあります。  
牛乳は毎日つきます。

| 日・曜     | こんだてめい       | おもなざいりょう                           |                       |                                    | エネルギー<br>たんぱく質 | 連絡            |
|---------|--------------|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------|---------------|
|         |              | きいろのなかま<br>エネルギーになる                | あかのなかま<br>体をつくる       | みどりのなかま<br>体の調子をととのえる              |                |               |
| 16<br>木 | かむわかめごはん     | こめ                                 | わかめ,くきわかめ             |                                    | 664 kcal       | 自然教室<br>南小5年生 |
|         | いすみちゃんたまごやき  | でんぷん,さとう                           | たまご                   |                                    | 26.1 g         |               |
|         | わらびのみそしる     |                                    | あつあげ,みそ               | わらび,にんじん,えのきたけ,ねぎ,しいたけ             |                |               |
|         | かみかみサラダ      | じゃがいも,アーモンド,ノンエッグマヨネーズ             | だいず,ハム,チーズ            | きゅうり,にんじん                          |                |               |
| 17<br>金 | むぎごはん        | こめ,むぎ                              |                       |                                    | 626 kcal       |               |
|         | チンジャオオロス     | ごまあぶら,さとう,でんぷん                     | ぶたにく,こうやどうふ           | にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,あかピーマン,ピーマン    | 26.0 g         |               |
|         | ちゅうかスープ      | はるさめ,でんぷん                          | とうふ                   | にんじん,もやし,ねぎ,たけのこ,きくらげ              |                |               |
|         | アーモンドあえ      | アーモンド,さとう                          |                       | きりぼしだいこん,にんじん,ほうれんそう,キャベツ          |                |               |
| 20<br>月 | コーンピラフ       | こめ,むぎ,あぶら                          | ウインナー                 | たまねぎ,コーン,にんじん,グリーンピース              | 656 kcal       |               |
|         | ミートボールシチュー   | ハヤシルウ,デミグラス,さとう,こめこ,こめパンこ,でんぷん,あぶら | ぶたにく                  | にんにく,たまねぎ,にんじん,オニオンソテー,マッシュルーム,パセリ | 20.6 g         |               |
|         | あじさいゼリー      | さとう                                |                       | ぶどうかじゅう                            |                |               |
| 21<br>火 | ごはん          | こめ                                 |                       |                                    | 654 kcal       |               |
|         | ぶたにくのしょうがいため | ごまあぶら,さとう,でんぷん                     | ぶたにく                  | しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン                | 26.2 g         |               |
|         | こんさいじる       | じゃがいも                              | あぶらあげ,みそ              | だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ             |                |               |
|         | アーモンドあえ      | アーモンド,さとう                          |                       | きりぼしだいこん,こまつな,キャベツ                 |                |               |
| 22<br>水 | こめこめん        | こめこめん                              |                       |                                    | 671 kcal       |               |
|         | まめてんかきあげ     | あぶら,こむぎこ                           | だいず,ひじき               | たまねぎ,にんじん,コーン,ごぼう                  | 26.4 g         |               |
|         | わふうじる        | さとう                                | とりにく,あぶらあげ,かまぼこ       | にんじん,ごぼう,えのきたけ,たけのこ,しいたけ,ねぎ,ほうれんそう |                |               |
|         | くきわかめのサラダ    | あぶら,さとう,ごま                         | くきわかめ                 | キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン                 |                |               |
| 23<br>木 | むぎごはん        | こめ,むぎ                              |                       |                                    | 632 kcal       |               |
|         | たけのこそぼろどん(ぐ) | さとう,ごまあぶら,でんぷん                     | ぶたにく                  | たけのこ,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,えだまめ      | 24.2 g         |               |
|         | もすくのみそしる     |                                    | もすく,とうふ,みそ            | にんじん,たまねぎ,こまつな                     |                |               |
|         | ブロッコリーのサラダ   | あぶら,さとう                            |                       | にんじん,きゅうり,ブロッコリー,えだまめ,コーン          |                |               |
| 24<br>金 | ごはん          | こめ                                 |                       |                                    | 610 kcal       |               |
|         | さわらおろしに      | さとう,でんぷん                           | さわら                   | だいこん                               | 22.3 g         |               |
|         | わらびのみそしる     | じゃがいも                              | あぶらあげ,わかめ,みそ          | わらび,きくらげ,たまねぎ,えのきたけ                |                |               |
|         | うめおかかあえ      | さとう                                | かつおぶし                 | もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,ねりうめ            |                |               |
| 27<br>月 | さくらんぼゼリー     | さとう,みずあめ                           |                       | さくらんぼかじゅう                          |                |               |
|         | キムタクごはん      | こめ,むぎ,ごまあぶら                        | ぶたにく                  | はくさいキムチ,たくあん                       | 596 kcal       |               |
|         | ポトフ          | じゃがいも                              | ウインナー                 | にんじん,キャベツ,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー           | 20.7 g         |               |
|         | アスパラとコーンのサラダ | オリーブオイル,さとう                        |                       | キャベツ,きゅうり,コーン,アスパラガス               |                |               |
| 28<br>火 | ごはん          | こめ                                 |                       |                                    | 581 kcal       |               |
|         | ほきフライ        | あぶら,こむぎこ,パンこ,でんぷん                  | ほき                    |                                    | 21.0 g         |               |
|         | ぶたキャベじる      | ごまあぶら                              | ぶたにく,あつあげ,みそ          | キャベツ,にんじん,しめじ,ねぎ,しょうが              |                |               |
|         | ひじきのいために     | さとう,あぶら                            | ひじき,さつまあげ,あぶらあげ,だいず   | ごぼう,にんじん,さやいんげん                    |                |               |
| 29<br>水 | ごはん          | こめ                                 |                       |                                    | 655 kcal       |               |
|         | とりのからあげ      | でんぷん,こめこ,あぶら                       | とりにく                  | しょうが                               | 24.6 g         |               |
|         | すましじる        | でんぷん,こめこ,あぶら                       | かまぼこ                  | えのきたけ,たけのこ,ねぎ,みつば,しいたけ             |                |               |
|         | ごますあえ        | ごま,ごま,さとう                          |                       | もやし,こまつな,にんじん                      |                |               |
| 30<br>木 | あおうめゼリー      | さとう                                |                       | うめかじゅう                             |                |               |
|         | ごはん          | こめ                                 |                       |                                    | 520 kcal       |               |
|         | メンマいため       | ごまあぶら,さとう                          | ぶたにく                  | メンマ,にんじん,こんにゃく,ピーマン,しょうが           | 18.0 g         |               |
|         | やさいスープ       |                                    | ベーコン                  | キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ブロッコリー        |                |               |
| えだまめサラダ | あぶら          |                                    | えだまめ,キャベツ,きゅうり,あかピーマン |                                    |                |               |