

5月こんだてカレンダー

笹岡小学校
平成28年5月

月	火	水	木	金
2日 659 kcal 23 g さんさいごはん あつやきたまご ごまあえ とうふのみそしる デザート 牛乳 牛乳 あぶらあげ とうふ たまご みそ わかめ 米 さとう ごま にんじん わらび たまねぎ ねぎ きゃべつ こまつな	3日 kcal g 憲法記念日	4日 kcal g みどりの日	5日 kcal g こどもの日 	6日 680 kcal 27.5 g せわりコッペパン ロングウイナー ビーンズサラダ あさりのクリームスープ 牛乳 牛乳 べーコン ウイナー だいず しろいんげんまめ きんときまめ パン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん パプリカ きゅうり きゃべつ
9日 667 kcal 29.9 g ごはん あかうおのさいきょうやき ひじきのサラダ じゃがいものそぼろに 牛乳 牛乳 ぶたひきにく あつあげ あかうお ひじき 米 じゃがいも さとう あぶら たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゃべつ きゅうり ホールコーン	10日 593 kcal 29 g あおなごはん ササミフライ からしあえ さわにわん 牛乳 牛乳 ぶたにく かにかまぼこ とりささみ 米 はるさめ あぶら にんじん ごぼう えのきたけ だいこん きぬさや もやし ほうれんそう	11日 667 kcal 27.3 g ごはん にしんのてりに たけのことぜんまいのもの かきたまじる デザート 牛乳 牛乳 ちくわ とうふ たまご にしん みそ 米 あぶら さとう たけのこ つきこん ぜんまい にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ ほうれんそう	12日 642 kcal 24.6 g ごはん あつあげのみそいため えびしゅうまい わらびのみそしる 牛乳 牛乳 ぶたにく あつあげ えび みそ 米 じゃがいも さとう きゃべつ にんじん たまねぎ いんげん わらび しめじ ねぎ	13日 670 kcal 23.6 g うどん カレーなんばんじる じゃこサラダ デザート 牛乳 牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ しらすぼし うどん あぶら ごま ルウ にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ もやし こまつな きゅうり きゃべつ オレンジ
16日 709 kcal 28 g ごはん さばのてりやき わふうマカロニサラダ もずくじる 牛乳 牛乳 とうふ たまご もずく さば だいず ハム みそ 米 マカロニ あぶら えのきたけ ねぎ きぬさや にんじん きゅうり きゃべつ	17日 665 kcal 24.8 g ごはん れんこんのはさみあげ ゆかりあえ おやこに 牛乳 牛乳 とりにく ちくわ たまご 米 さとう あぶら じゃがいも にんじん たまねぎ つきこん しいたけ たけのこ いんげん れんこん きゃべつ きゅうり	18日 713 kcal 25.1 g ごはん ビビンバどんのぐ ぎょうざスープ 牛乳 デザート 牛乳 ぶたにく たまご わかめ 米 ごま あぶら さとう ぎょうざのかわ ぜんまい もやし にんじん ねぎ えのきたけ たけのこ ほうれんそう	19日 631 kcal 19.2 g ごはん やなぎかれのやくみソース ふきのきんぴら はるきゃべつのみそしる 牛乳 牛乳 あつあげ ぶたにく かれい さつまあげ みそ 米 あぶら さとう ごま きゃべつ たまねぎ しめじ ねぎ ふき つきこん にんじん	20日 630 kcal 26.3 g こくとうこめこパン ポークビーンズ ウイナーたまごやき はなやさいサラダ 牛乳 牛乳 べーコン ぶたにく だいず 豆乳 ウイナー たまご パン さとう じゃがいも あぶら にんじん たまねぎ いんげん トマト カリフラワー コーン ブロッコリー
23日 kcal g 運動会振替休業日 	24日 616 kcal 17.4 g ごはん かぼちゃのひきにくサンドフライ ひじきのいために ちんげんさいのスープ 牛乳 牛乳 べーコン なんと ひきにく さつまあげ あぶらあげ ひじき 米 さとう あぶら はるさめ たまねぎ しめじ かぼちゃ ごぼう しいたけ にんじん いんげん	25日 605 kcal 26.1 g ごはん とりにくとだいずのいためもの ふうみあえ なめこのみそしる あじつけのり 牛乳 牛乳 とうふ とりにく だいず わかめ みそ 米 あぶら さとう なめこ にんじん ピーマン ねぎ たけのこ きゅうり きゃべつ	26日 745 kcal 23.1 g ハヤシライス きりぼしだいこんのサラダ 牛乳 デザート 牛乳 ぶたにく とうにゅう ハム 米 じゃがいも あぶら さとう ごま ルウ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゃべつ グリーンピース ほうれんそう きりぼしだいこん マンゴー	27日 663 kcal 28.5 g ちゅうかめん みそらーめんスープ あじつけたまご わふうサラダ 飲むヨーグルト ヨーグルト ぶたにく たまご かにかまぼこ ちゅうかめん さとう あぶら にんじん メンマ きくらげ たまねぎ きゃべつ コーン こまつな もやし
30日 646 kcal 23.1 g ごはん ピーマンメンチ くきわかめのきんぴら まんじゅうのみそしる 牛乳 牛乳 とうふ みそ わかめ ぶたにく さつまあげ 米 あぶら さとう いわふねふ だいこん ねぎ ピーマン にんじん ごぼう つきこん	31日 603 kcal 32.8 g そぼろごはん いかのてりやき おひたし うちまめのみそしる 牛乳 牛乳 とりにく たまご いか うちまめ みそ あぶらあげ 米 さとう じゃがいも えのきたけ ねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん	<<今月の地場産物>> 米 とうふ みそ こんにゃく ほうれんそう ヨーグルト おもに体を作る食品 おもに熱や力になる食品 おもに体の調子を整える食品	 <p>朝食はすべての力の源です</p> <p>朝食をとると脳が活動するよ</p>  <p>おはよう!</p>	

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。