

5月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立伏虎義務教育学校 (後期課程)

ぎゅうにゅうはあかのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
7	火	ごはん	○	カレーうどん 野菜のごまドレッシング	豚肉	土しょうが たまねぎ 人参 青ねぎ キャベツ とうもろこし	うどん さとう 油 白いりごま	
8	水	パン	○	煮こみハンバーグ 粉ふきいも 野菜スープ	ハンバーグ ウインナー	キャベツ たまねぎ 人参 セロリ	さとう でんぷん じゃがいも	
9	木	ごはん	○	肉団子の甘酢あんかけ ナムル パイナップル	肉団子 わかめ	たまねぎ 人参 たけのこ ピーマン 干しいたけ もやし パイナップル (缶)	油 さとう でんぷん さとう ごま油 白いりごま	
「ナムル」は、もやしなどの野菜やぜんまいなどの山菜を調味料とごま油であえた韓国の家庭料理です。								
10	金	パン	○	白身魚フライ カレーキャベツ ポタージュスープ	白身魚フライ ベーコン 牛乳	キャベツ たまねぎ とうもろこし	油 じゃがいも	
1年2年3年4年6年は遠足です。								
13	月	ごはん	○	豚キムチ シューマイ 中華スープ	豚肉 シューマイ	土しょうが 白菜キムチ たまねぎ ニラ もやし 人参 たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ	さとう ごま油 白いりごま 油 春雨 ごま油	
14	火	ごはん	○	肉じゃが 酢の物 手作りふりかけ	豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 塩昆布 糸かつおぶし	土しょうが 糸こんにゃく たまねぎ 人参 きゅうり	じゃがいも 油 さとう さとう 白いりごま さとう	
15	水	こめこパン	○	スタミナラーメン コーンサラダ 果物	豚肉 うずら卵	にんにく 土しょうが ニラ 人参 もやし キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	中華そば 白いりごま ノンエッグマヨネーズ	
「スタミナラーメン」には、ニラが入っています。ニラには独特の匂いがありますが、スタミナ料理にはかかせない食材です。								
16	木	ごはん	○	鯨の竜田揚げ ゆかりあえ 若竹汁	鯨肉 わかめ とうふ かまぼこ	土しょうが きゃべつ ゆかり粉 たけのこ 人参 えのきだけ	さとう でんぷん 油	
17	金	パン	○	ミートサンドパン キャベツスープ フランクフルト ヨーグルト	牛肉 豚肉 ベーコン フランクフルト ストロベリーヨーグルト	人参 たまねぎ トマトピューレ たまねぎ 人参 キャベツ	パン粉 さとう	
20	月	ごはん	○	竹輪の磯辺揚げ ひじき豆 みそ汁	竹輪 青のり ひじき 大豆 油あげ とうふ わかめ みそ	人参 いんげん たまねぎ しめじ	小麦粉 油 油 さとう じゃがいも	
21	火	ごはん	○	親子どんぶり 茎わかめのあえもの	鶏肉 卵 茎わかめ	たまねぎ 青ねぎ いんげん 小松菜	さとう さとう	
22	水	パン	○	きゃべつのペパロンチーノ カリカリごぼう チーズ	ベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう	スパゲティ オリーブオイル でんぷん 油 さとう 白いりごま	
ごぼうは根菜類です。食物繊維が多いので腸のはたらきを整えてくれます。								
23	木	ごはん	○	鮭の照り焼き ごまからしあえ つくね汁	さけ つくね	小松菜 もやし キャベツ 人参 土ごぼう 青ねぎ	でんぷん 小麦粉 油 さとう 白いりごま さとう	
24	金	パン	○	コーンシチュー パインサラダ	ベーコン 豚肉	たまねぎ 人参 グリンピース とうもろこし キャベツ パイン(かん) きゅうり	じゃがいも 油 さとう 白いりごま	
「地産地消の日です。」キャベツは和歌山市内で栽培されたものです。キャベツは、江戸時代にオランダから長崎に伝わったといわれています。								
27	月	ごはん	○	筑前煮 梅サラダ ミニコロック	鶏肉 竹輪 ミニコロック	土しょうが 人参 いんげん たけのこ こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり 梅肉	じゃがいも さとう 油 さとう 油	
うめサラダは、梅の果肉で風味をつけています。和歌山県の南高梅は全国でも有名な梅の品種です。								
28	火	ごはん	○	鶏肉の梅酢揚げ はりはりづけ かきたま汁	鶏肉 かまぼこ 卵 とうふ	切り干し大根 きゅうり 人参 青ねぎ	小麦粉 でんぷん 油 さとう でんぷん	
29	水	パン	○	焼きそば フルーツポンチ	竹輪 青のり 豚肉 寒天 (缶)	たまねぎ 人参 キャベツ もやし みかん (缶) おとう (缶) パイン (缶)	油 中華そば さとう	
30	木	ごはん	○	ハヤシライス 野菜のレモンあえ アセロラゼリー	豚肉	たまねぎ しめじ 人参 トマト(缶) グリンピース キャベツ きゅうり レモン	油 さとう 油 アセロラゼリー	
31	金			校外学習				

※献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。



栄養所要量の 基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの 20-30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	830	24.0			450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5