

5月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる 食品		おもに血や肉や ほねになる食品		おもに体の調子を ととのえる食品	
					1食分-(kcal)	炭水化物(g)						
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						
					脂質 (g)		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	木	ごはん	春キャベツのホイコーローにゆめん汁 バナナ		567 22.8 14.4	92 2.4	ごはん さとう そうめん	なたね油	ぶた肉 赤みそ かまぼこ たまご	牛にゆう	しょうが にんにく たけのこ キャベツ 玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ほうれん草 バナナ	
2	金	ごはん	くわの葉入りちくわ天 たけのこのおかか煮 とうふとまいたけのすまし汁	鯖江和膳	531 18.1 15.1	85 2.1	ごはん 小麦粉 さとう	なたね油	ちくわ かつおぶし とうふ	牛にゆう	くわの葉茶 たけのこ ふき まいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにやく	
5	月	こどもの日										
6	火	振替休日										
7	水	ごはん	おやこ煮 はるさめサラダ かしわもち		672 24.2 19.8	102 1.7	ごはん さとう じゃがいも はるさめ かしわもち	ドレッシング	たまご とり肉 かまぼこ	牛にゆう	玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	
8	木	ごはん	ひきわり大豆入りドライカレー 夏みかんサラダ ジョア (プレーン味)		605 25.0 17.0	93 1.9	ごはん こむぎこ さとう	なたね油 カレールウ	大豆 ぶた肉 牛肉 ぶたレバー	ジョア ぶたレバー	にんじん 玉ねぎ にんにく 夏みかん しょうが キャベツ きゅうり レーズン とうもろこし グリンピース	
9	金	えんどう豆入りゆかりごはん	メアジのいそべフライ 小松菜とあげの煮びたし わかたけ汁		644 29.0 26.0	81 3.1	ごはん さとう	なたね油	メアジ とうふ あつあげ	牛にゆう わかめ	えんどう豆 ゆかり 小松菜 にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	
12	月	セルフてまきずし	(ツナフレーク たまごやき きゅうりとたくあんのきざみ) 春キャベツのみそ汁 アセロラゼリー		602 24.8 17.1	94 3.2	ごはん さとう じゃがいも アセロラゼリー		ツナ たまご うすあげ みそ	牛にゆう のり	しょうが たくあん きゅうり ねぎ にんじん 春キャベツ	
13	火	丸パン (スライス加工)	ハンバーグ そえキャベツスライスチーズ ほうれん草スープ トマト		689 28.8 31.2	79 3.4	コッペパン じゃがいも	なたね油	ハンバーグ ベーコン	牛にゆう チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ トマト	
14	水	ごはん	ぶたバラと大こんの炊いたん ゆばととうふのすまし汁 お茶めな大豆	給食で全国巡り京都府	568 22.4 20.9	77 1.5	ごはん さとう		大豆 ぶた肉 あつあげ ゆば とうふ	牛にゆう	大根 にんじん こんにやく 小松菜 玉ねぎ えのきたけ みつば	
15	木	ごはん	とり肉の薬味ソースあえ ほうれん草と切りぼしのおひたし にらたまみそ汁 ジョア (マスカット味)		560 28.7 14.1	83 2.7	ごはん さとう でんぶん	なたね油	とり肉 たまご とうふ みそ	ジョア	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 切りほし大根 にら 玉ねぎ にんじん	
16	金	ごはん	ボークカレー 海そうサラダ ふくじんづけ ヨーグルト		628 24.2 16.7	105 2.7	ごはん じゃがいも	なたね油 カレールウ ドレッシング	ぶた肉	牛にゆう わかめ チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん トマト キャベツ きゅうり かんてん みかん ふくじんづけ 玉ねぎ	
19	月	振替										
20	火	こめこいりパン	とり肉とパプリカのいためもの ブロッコリーサラダ (梅) わかめとねぎの中かスープ		624 28.9 23.2	82 3.7	こめこいりパン でんぶん はるさ め さとう じゃがいも	なたね油 ドレッシング	とり肉 なると	牛にゆう わかめ	しょうが アスパラガス パプリカ ブロッコリー とうもろこし にんじん もやし ねぎ	
21	水	じゃこ菜めし	あつあげのふくめ煮 小松菜のごぶづけあえ はんぺんとじゃがいものみそ汁	歯っぴー献立	542 22.8 15.5	86 4.1	ごはん さとう じゃがいも		あつあげ さつまあげ みそ	牛にゆう ちりめんじゃこ	小松菜 切り干し大根 ごぶづけ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	
22	木	ごはん	千草やき もみうり かしわのすきやき風煮 わらびもち	給食で全国めぐり奈良県	645 25.2 16.6	100 2.2	ごはん さとう じゃがいも ふ わらびもち		たまごやき たこ とりにく とうふ	牛にゆう わかめ	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ はくさい こんにやく	
23	金	ごはん	肉じゃが 小松菜のいり大豆あえ くだもの (オレンジ)		572 22.2 17.3	91 1.6	ごはん じゃがいも さとう	なたね油 ドレッシング	ぶた肉 大豆	牛にゆう	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん 小松菜 もやし オレンジ	
26	月	たけのこごはん	冷ややっこ キャベツのうめドレッシングあえ とりだんごとわかめのすまし汁		503 22.7 15.5	72 3.3	ごはん さとう	ドレッシング	うすあげ とうふ とりだんご	牛にゆう わかめ	たけのこ にんじん キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ しめじ 水菜	
27	火	げんりょう黒糖パン	ベーコンと小松菜のベンネ チキンスープ バナナ		563 21.7 17.1	87 2.4	こくとうパン ベンネ	なたね油	ベーコン とり肉	牛にゆう	しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく チンゲンサイ もやし パナナ	
28	水	ごはん	サバのカレー風味あげ ほうれん草のいそかあえ 打ち豆みそ汁	アイアン献立	645 25.2 27.7	83 2.4	ごはん じゃがいも	なたね油	さば うち豆 うすあげ みそ	牛にゆう のり	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
29	木	ごはん	お好みやき そえやさい はりはりなべ こんぶのつくだ煮	給食で全国めぐり大阪府	580	73	ごはん	なたね油 マヨネーズ	お好み焼き ぶた肉 うすあげ もめんどうふ	牛にゆう こんぶ	ブロッコリー キャベツ 大根 しめじ ねぎ 水菜	
30	金	ごはん	ボークシュウマイ キャベツのつぼづけあえ いかとじゃがいものうま煮		597 26.2 12.9	100 2.7	ごはん じゃがいも さとう		シュウマイ いか	牛にゆう	つぼづけ キャベツ つまみ菜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	