



5月 こんだてひょう

西尾市立西尾小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤 体を作る		緑 体 の 調子を整える		黄 体 を 動 か す エ ネ ル ギ ー に な る		
			魚・にく・たまご だいず・だいず製品	ぎゅうにゅう・にゅう製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	あぶら脂・種実	
1	水	ごはん					こめ		623 23.3
		わふうおからコロッケ	とりにく おから		にんじん	たまねぎ きりほしだいこん	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
		キャベツのてんちゃあえ			てんちゃ	キャベツ		ごま	
		だいこんのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	ねぎ	えのき			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2	火	ツナちらしずし	ツナ ちくわ		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	こめ さとう		694 26.8
		とりにくのみそがらめ	とりにく まめみそ		こまつな		かたくりこ さとう	あぶら ごま	
		とうふのすましじる	かまぼこ		ねぎ にんじん	はくさい えのきたけ			
		かしわもち	端午の節句 献立です。				こめこ さとう	あすき	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
7	火	ごはん					こめ		635 27
		いかフライのレモンに	いか			レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
		たけのこのとさに	ちくわ かつおぶし		にんじん	たけのこ	さとう		
		しんじゃがいものみそしる	なまあげ みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8	水	ごはん					こめ		600 22.5
		チンジャオロースー	ぶたにく ぎゅうにく		ピーマン にんじん	たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら	
		コーンしゅうまい	たらすりみ			とうもろこし たまねぎ	こむぎこ パンこ		
		こうやどうふのちゅうかスープ	こうやどうふ	わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	えのきたけ	かたくりこ	ごまあぶら ごま	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9	木	てんちゃごはん			てんちゃ		こめ		652 24.1
		あじフリッター		あじ	オキアミ		こむぎこ	あぶら	
		だいずサラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨ	
		のっぺいじる	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10	金	ごはん					こめ		602 25.3
		とりにくのてりやきソースかけ	とりにく			たまねぎ えのきたけ りんご	かたくりこ さとう	あぶら	
		わふうごまいりサラダ			にんじん トウミョウ	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
		かきたまじる	とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ		かたくりこ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
13	月	まっちゃんトースト	たまご		まっちゃん		パン さとう	バター	688 26
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
		コーンサラダ			にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
14	火	ごはん					こめ		639 29.9
		かつおのおかかに	かつお				さとう		
		もやしときりほしだいこんのおひたし			にんじん トウミョウ	きりほしだいこん もやし とうもろこし	さとう	ごま あぶら	
		なまあげとじゃがいものうまに	とりにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
15	水	ソフトめん					ソフトめん		717 30.7
		にくみそかけ	ぶたにく ちくわ みそ		さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう かたくりこ		
		ひじきとえだまめのサラダ	だいず	ひじき		キャベツ えだまめ にんじん とうもろこし	さとう	ドレッシング	
		いちごのとうにゅうこめケーキ	とうにゅう とうふ			いちご レモン	こめこ さとう	あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16	木	ツナカレーピラフ	ツナ		にんじん	えだまめ とうもろこし	こめ こめこのカレールー		624 23.8
		はるキャベツのスープに	とりにく		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも		
		ウィンナーとアスパラのソテー	ウィンナー		あかピーマン アスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
		チーズ		チーズ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					



* 食材入荷状況等により食材の産地や献立を変更する場合があります。
* 材料は、全てを記載しているものではありません。

☆毎月19日は「食育の日」「お家でごはんの日」です。
家族そろって、楽しい食事時間を過ごしましょう。☆

西尾市の食育キャラクター
ハートン、ダイアン、みつばちゃん
です。
よろしくね！！



ダイアン ハートン みつばちゃん



5月 こんだてひょう



西尾市立西尾小学校

日	曜	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤 体を作る		緑 体 の 調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			魚・にく・たまご だいず・だいず製品	ぎゅうにゅう・にゅう製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	あぶら脂・種実	
17	金	ビビンバ	ぎゅうにく ぶたにく		ほうれんそう	もやし しいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	602 24.0
		とうふのちゅうかスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし えのきたけ		ごまあぶら	
		やさいチップス				れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20	月	むぎごはん					こめ おおむぎ		627 20.4
		ハヤシシチュー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも こめこのハヤシルー		
		はるキャベツとだいずのサラダ	だいず		にんじん ブロccoli	キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨ	
		オレンジ				オレンジ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
21	火	ごはん					こめ		672 26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりにくのこうみだれかけ	とりにく		ねぎ		かたくりこ さとう	あぶら	
		くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん トウモウ	もやし キャベツ とうもろこし			
		とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	
22	水	こがたロールパン					パン		648 26.2
		スパゲティボロネーゼ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	
		アスパラいりサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨ	
		ピーチゼリー				もも	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23	木	ごはん					こめ		612 31.8
		さけのごまみそやき	さけ みそ				さとう	ごま	
		あおなあえ			だいこんのは	キャベツ		ごま	
		ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく はんぺん	わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
24	金	ブルコギまぜごはん	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん にら	きりぼしだいこん たまねぎ しいたけ		ごま ごまあぶら	615 26.5
		まぐろとじゃがいものからめに	まぐろ		こまつな		じゃがいも	あぶら	
		のりとコーンのちゅうかふうスープ	とうふ	のり	にんじん	はくさい とうもろこし たまねぎ えのき			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28	火	ごはん					こめ		611 22.6
		じゃがいものきんぴらに	とりにく		にんじん	たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	
		こめこのホキフライかばやきソース	ホキ				こめこ さとう	あぶら ごま	
		たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
29	水	サンドイッチロールパン					パン		746 25
		ウインナー	ホットドックにして たべます。	ウインナー			さとう		
		やさいソテー			にんじん	キャベツ		オリーブあぶら	
		たまごコーンスープ	たまご		パセリ	とうもろこし たまねぎ		あぶら	
		みかんゼリー				みかん	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30	木	わかめごはん		わかめ			こめ		613 24.1
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		ねぎ	きりぼしだいこん			
		さつまあげ	さかなすりみ ツナ	ひじき しらす	にんじん みつば	ごぼう	かたくりこ	あぶら	
		キャベツのごまゆかりあえ			あかしそ	キャベツ		ごま	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
31	金	ごはん					こめ		616 20
		カレー	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こめこのカレールウ		
		フルーツポンチ				もも みかん パイン バナナ ゼリー	さとう		
		ふくじんづけ				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ			
		カリカリとうふ	とうふ きなこ				こむぎこ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
					エネルギー基準値 小学校 たんぱく質基準 小学校		650 kcal 21.1g～32.5g		

