

2025年 5月 こんだてひょう

西尾市立矢田小学校

日曜	こんだてめい	【あか】からだをつくる		【みどり】からだのちようしをととのえる		【き】ねつやちからのもとなる		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		さかなにく たまご 魚・肉・卵 だいず だいず せいひん 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こぎかな かいそう 小魚・海藻	りよくおうしよく やさい 緑黄色野菜	ほか やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ類	こめ 米・パン・めん・ いも・さとう	ゆ し しゅじつ 油脂・種実	
1 木	ごはん					こめ		631 23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	てっかみそ	ぶたにく だいず はんぺん みそ		にんじん さやいんげん	なす しょうが	さとう	あぶら	
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	
	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく しいたけ	さといも でんぶん		
2 金	たけのこごはん	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん	たけのこ しいたけ	こめ さとう		668 31.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	たらのぎんがみやき	たら みそ				さとう	ノンエッグマ ヨネース	
	ふのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ	ふ		
	かしわもち					あすき さとう こめこ		
7 水	ごはん					こめ		597 24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンカツのレモンに	とりにく			レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		こま ごまあぶら	
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ			
8 木	ごはん					こめ		587 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ピリからとりそぼろ	とりにく おから		ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	
	だいずサラダ	だいず					ドレッシング	
	はるさめスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ		はるさめ		
9 金	ごはん					こめ		637 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	きりぼしだいこんのはるまき ナムル	とりにく		にんじん こまつな にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが もやし	さとう でんぶん はるまきのかわ	あぶら	
	ジャージャンどうふ	ぶたにく なまあげ みそ		にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
12 月	ごはん					こめ		637 20.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	こめこハヤシルウ	あぶら	
	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	さとう		
	あまなついいフルーツポンチ				りんご バイン あまなつ もも	さとう		
13 火	ソフトめん					めん		709 28.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくみそ	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネース	
	まっちゃんとうふカップケーキ	とうふ とうにゅう		まっちゃん	とうもろこし	こめこ さとう		
14 水	ごはん					こめ		628 27.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あおじそいりあじフライ	あじ		しそ		パンこ でんぶん	あぶら	
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	さとう		
15 木	ツナカレーピラフ	ツナ		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめ こめこカレールウ		634 20.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマ ヨネース	
	とうにゅうクリームスープ	ベーコン とうにゅう			キャベツ ふなしめじ	じゃがいも こめこホワイトルウ		
16 金	ごはん					こめ		605 21.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	なまあげいりすぶた	なまあげ ぶたにく		ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり とうもろこし にんにく	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たけのこ	ワンタンのかわ		

2025年 5月 こんだてひょう

西尾市立矢田小学校

日曜	こんだてめい	【あか】からだをつくる		【みどり】からだのちようしをととのえる		【き】ねつやちからのもとなる		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		さかなにく たまご 魚・肉・卵 だいず だいず せいひん 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	りよくおうしよく やさい 緑黄色野菜	ほか やさい その他の野菜 くだもの きのこ類	こめ 米・パン・めん・ いも・さとう	ゆ し しゅじつ 油脂・種実	
20 火	こがたロールパン					パン		627 27.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパゲッティボロネーゼ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	あぶら	
	チキンナゲット	とりにく				でんぶん パンこ こむぎこ		
21 水	アスパラいりグリーンサラダ			アスパラガス ほうれんそう	キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	636 27.6
	ごはん					こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのおろしソースかけ	とりにく			だいこん	さとう でんぶん	あぶら	
22 木	ごもくきんぴら	はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	605 25.4
	とうふとおおなのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん こまつな	えのきたけ			
	キムたくごはん	ぶたにく		はねぎ	ぶなしめじ たくあん はくさいキムチ	こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 金	しゅうまい	ぶたにく とりにく たら			たまねぎ	でんぶん パンこ しゅうまいのかわ		619 26.3
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	とうにゅうちゅうかスープ	ベーコン なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ	たまねぎ しょうが とうもろこし			
	ごはん					こめ		
26 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					667 29.2
	あかうおのかりかりあげ	あかうお				こむぎこ パンこ コーンフレーク	あぶら	
	たけのこのとさに	ちくわ かつおぶし あぶらあげ		にんじん	たけのこ	さとう		
	しんじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	はねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		
27 火	ごはん					こめ		623 23.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マスカットゼリー	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	パン		
	チーズ		チーズ		ぶどう	さとう		
28 水	ごはん					こめ		605 23.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	おろしソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん きゅうり	でんぶん さとう		
	わふうポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマ ヨネース	
29 木	かきたまじる	とうふ かまぼこ たまご		こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ	でんぶん		636 22.7
	わかめごはん		わかめ			こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わふうおからコロッケ	ぶたにく おから		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	
30 金	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	617 27.0
	とりだんごじる	とりだんご とうふ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ			
	ごはん					こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			たまねぎ もやし しょうが	さとう	
30 金	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	617 27.0
	だいこんのそぼろに	とりにく はんぺん なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		