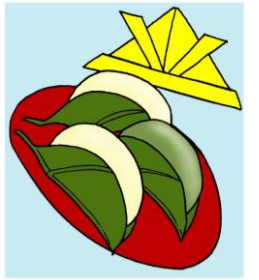


5月 こんだてよてい表

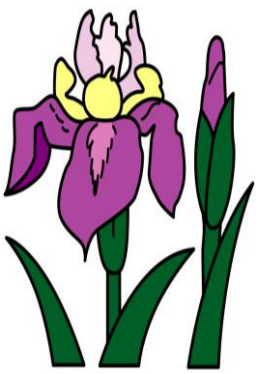
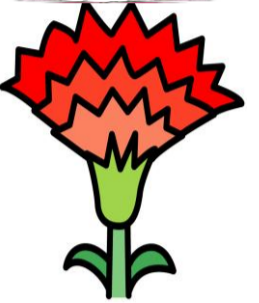


深谷市立八基小学校



	主食	おかず	牛乳	熱量 kcal	体を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1 (木)	ご飯	韓国風ピリ辛炒め★ スティック野菜 ニラと卵のスープ	○	591	豚モモ千切り 卵 牛乳	白飯 じゃがいも 突きこんにやく 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 中華ドレッシング	にんじん ニラ 小松菜 タマネギ キャベツ ニンニク 大根 キュウリ ネギ
2 (金)	★ もやし ラーメン	ポテトサラダ 柏餅	○	608	豚肩 ウズラの卵 沖あみなると 牛乳	中華麺 片栗粉 ジャガイモ 炒め油 ごま油 フレンチドレッシング	にんじん ニラ 青梗菜 ショウガ もやし ネギ トウモロコシ キュウリ
7 (水)	たまごパン	スパゲティナポリタン★ 海草サラダ 果物	○	587	ハム ささみ 牛乳 粉チーズ	たまごパン スパゲティ サラダ油 バター 和風ドレッシング	にんじん タマネギ キュウリ マッシュルーム グリンピース キャベツ グレープフルーツ
8 (木)	ご飯	手作りふりかけ 鯖の塩焼き キャベツの味噌 ほうれん草とコーンのソテイ★	○	600	鰹節 鯖 ベーコン 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳 桜エビ ちりめんじゃこ 青のり	白飯 ごま バター 炒め油	ゆかり、ほうれん草 にんじん キャベツ トウモロコシ タマネギ
9 (金)	おかめ うどん	カボチャの蒸しパン★ 大根サラダ	○	598	油揚げ かまぼこ 卵 ハム 牛乳 さいころチーズ 調理用牛乳	うどん 蒸しパンミックス	にんじん 小松菜 かぼちゃ 干し椎茸 ネギ 大根 キュウリ
12 (月)	★ ソイ丼	温野菜 大根の味噌汁	○	631	大豆 豚挽肉 ベーコン 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 牛乳	白飯 三温糖 柑橘ドレッシング	ニラ にんじん ブロッコリー 小松菜 キャベツ トウモロコシ 大根
13 (火)	★ キムチ入り 味噌ラーメン	玉子ドーナツ ひじきサラダ	○	684	豚挽肉 赤味噌 牛乳 ひじき	中華麺 卵ドーナツ 炒め油 ごま ごま油 揚げ油	ニラ にんじん ショウガ ニンニク もやし ネギ しなちく キムチ
14 (水)	食パン	キノコクリームコロッケ★ 三色サラダ オニオンスープ チョコクリーム	○	607	ベーコン 牛乳	食パン 揚げ油 炒め油 イタリアンドレッシング コロッケ	ブロッコリー にんじん 小松菜 キャベツ トウモロコシ タマネギ ソテイオニオン
15 (木)	ご飯	鶏の唐揚げ★ 温野菜 吉野汁	○	625	鶏モモ マグロ 木綿豆腐 油揚げ かまぼこ 牛乳	白飯 角切りこんにやく 片栗粉 揚げ油 炒め油 柑橘ドレッシング	ブロッコリー にんじん ネギ 小松菜 ショウガ ニンニク キャベツ トウモロコシ 大根
19 (月)	ご飯	麻婆豆腐 揚げ餃子★ ブロッコリーとキャベツの和え物	○	636	豆腐 豚挽肉 赤味噌 餃子 ハム 牛乳	白飯 三温糖 片栗粉 炒め油 ごま油 揚げ油	にんじん ニラ ブロッコリー タケノコ 生椎茸 タマネギ ネギ ニンニク キャベツ
20 (火)	ご飯	サワラの西京焼き★ 春野菜のサラダ 豚汁	○	621	サワラ かまぼこ 豚肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	白飯 さといも 角切りこんにやく ごまドレッシング 炒め油	にんじん ほうれん草 キャベツ キュウリ ゴボウ 大根 ネギ
21 (水)	★ メンチ カツサンド	ゆでキャベツ ポトフ	○	627	豚モモ ベーコン 牛乳	子供パンスライス じゃがいも 揚げ油	にんじん キャベツ タマネギ
22 (木)	ご飯	鰹の香り揚げ★ 野菜ソテイ ナメコ汁	○	585	鰹角切り ベーコン 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	白飯 片栗粉 揚げ油 炒め油	青梗菜 にんじん 小松菜 ショウガ キャベツ もやし トウモロコシ なめこ ネギ
23 (金)	五目うどん	ほうれん草の和え物★ 白玉団子のきなこ和え	○	601	鶏胸肉 油揚げ ちくわ なると あさり きなこ 牛乳	うどん 白玉団子 上白糖 ごま	にんじん 小松菜 ほうれん草 干し椎茸 ネギ リョクトウもやし
26 (月)	ご飯	豆腐野菜ハンバーグ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー★	○	652	ハンバーグ あさり ベーコン 牛乳 調理用牛乳	白飯 ジャガイモ サウザンアイランド 炒め油	ブロッコリー にんじん 大根 とうもろこし タマネギ キャベツ
27 (火)	★ 茶飯 梅 おにぎり	韓国風鶏の照り焼き 肉団子 粉ふきいも 中華キュウリ トマト オムレツ ゼリー	○	639	鶏モモ 肉団子 オムレツ コーヒー牛乳 青のり	茶飯おにぎり、梅おにぎり 三温糖 ジャガイモ ゼリー ごま ごま油 焼き油	トマト ネギ ニンニク ショウガ キュウリ
28 (水)	黒パン	チキンの香味焼き 温野菜 豆腐と野菜のコンソメスープ★	○	587	鶏胸肉 アサリ 豆腐 ベーコン 牛乳 とろけるチーズ	黒パン パン粉 オリーブオイル マヨネーズ	パセリ ブロッコリー にんじん 小松菜 ニンニク きゃべつ タマネギ トウモロコシ
29 (木)	★ わかめ ごはん	タケノコと厚揚げの煮物★ ハムと大根のサラダ タイピーエン(熊本の郷土料理)	○	609	生揚げ 胸肉 鰹節 ハム 豚肉 いか 牛乳	わかめごはん 上白糖 春雨 和風ドレッシング 炒め油	サヤエンドウ にんじん 小松菜 タケノコ 大根 キュウリ キャベツ ショウガ 干し椎茸
30 (金)	★ 醤油 ラーメン	黒糖パンケーキ★ コーンサラダ	○	636	豚肉 なると 卵 牛乳 調理用牛乳	中華麺 ホットケーキミックス 黒砂糖 クルミ	にんじん 青梗菜 ブロッコリー ショウガ ニンニク もやし ネギ しなちく とうもろこし

5月5日はこどもの日!
5日は祝日のため
2日に「柏餅」が出ます



食材の都合により献立を変更する場合がございます

*★のついた献立が完食賞になります