

5月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (黄)	体の熱や力になる食品 (緑)	1人分 kcal 蛋白質 g
1	水	スパゲティ ミートソース		バジルドレッシングサラダ ニューサマーオレンジ	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ さとう 小麦粉 油 バター ジャガイモ	セロリ にんにく 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 ニューサマーオレンジ	635 25.6
2	木	ごもく ちゅうか 五目中華ごはん		ししゃもの春巻き 春雨スープ	豚肉 えび いか 鶏卵 ししゃも ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま油 揚げ油 春巻きの皮 でんぷん 小麦粉 春雨	生姜 干し椎茸 筍 人参 さやいんげん 玉葱 小松菜	633 27.0
7	火	ハヤシライス		ひよこ豆入りサラダ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト 牛乳	米 油 バター 小麦粉 さとう ごま はちみつ	にんにく セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 果物缶(ミカ・パイ・黄桃・PII)	687 19.9
8	水	ひ 冷やしきつね うどん		てん 天ぷら(さつまいも) りんご	鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	冷凍うどん さとう 揚げ油 油 さつまいも 小麦粉	生姜 玉葱 人参 葱 小松菜 りんご	607 24.9
9	木	あぶらあ ひじきと油揚げの ごはん		いかのみそ焼き からしあ 辛子とえ むらくも汁	油揚げ ひじき いか みそ わかめ 鶏卵 豆腐 牛乳	米 さとう でんぷん ごま マロニ	人参 生姜 きゃべつ もやし 小松菜 えのき茸	588 29.2
10	金	ガーリック トースト		ポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉 大豆 牛乳	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう 練り胡麻 ごま油	人参 パセリ セロリ 玉葱 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 ブロッコリ にんにく	616 28.3
13	月	あんかけ ごはん		かんこくふう 韓国風ピリピリみそじゃが れいとう 冷凍みかん	豚肉 いか みそ 牛乳	米 油 糸こんにゃく さとう ごま油 ジャガイモ でんぷん	生姜 玉葱 人参 筍 もやし 干し椎茸 小松菜 にんにく 葱 冷凍みかん	579 20.6
14	火	むぎいり ごはん		さかな 魚のみそだれ焼き お浸し きのこのけんちん汁	さば みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま油 じゃがいも こんにゃく	きゃべつ もやし 小松菜 ごぼう 生姜 人参 大根 しめじ なめこ	570 26.8
15	水	あげパン		タラのフイヤベース キャベツのレモン醤油かけ	きなこ ベーコン たら 牛乳	マーガリンパン 揚げ油 さとう 油 ジャガイモ	にんにく 玉葱 人参 葱 きゃべつ 胡瓜 レモン	612 22.5
16	木	ふきとわかめの ごはん		ごもく たまごや 五目卵焼き もやしのごま酢和え すまし汁	油揚げ 豚ひき肉 炊き込みわかめ 鶏卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま 油 さとう	ふき 干し椎茸 筍 人参 胡瓜 もやし さやいんげん えのきだけ しめじ 葱 小松菜	636 29.2
17	金	ひ 冷やしラーメン		そら豆 フルーツポンチ	豚肉 みそ 乳酸菌飲料 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 油 さとう	もやし 葱 人参 玉葱 にんにく 干し椎茸 ホールコーン なら 空豆 果物缶(ミカ・パイ・黄桃)	565 23.7
20	月	メキシカン ライス		ごまだれサラダ トマト入り野菜スープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 バター 油 ごま じゃがいも ごま油	玉葱 人参 ホールコーン 胡瓜 青梗菜 マッシュルーム セロリ ピーマン きゃべつ 生姜 ホールトマト	558 17.7
21	火	こうや とうふ 高野豆腐の そぼろ丼		こざかな 小魚のごま焼き とんじる 豚汁	豚ひき肉 凍り豆腐 きびなご 豚肉 みそ 豆腐 鶏卵 牛乳	米 押し麦 油 さとう 小麦粉 ごま ごま油 こんにゃく ジャガイモ	生姜 人参 干し椎茸 筍 葱 ごぼう さやいんげん 大根	630 32.6
22	水	カレーうどん		あぶらあ 油揚げのごま酢和え まつちや 抹茶マーブルケーキ	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	冷凍うどん さとう 油 でんぷん バター 小麦粉 ごま	玉葱 人参 葱 小松菜 きゃべつ もやし	648 23.5
23	木	わかめごはん		にく 肉じゃが からしみそ あ 辛子味噌和え	炊き込みわかめ 豚肉 海藻ミックス 西京みそ 牛乳	米 ごま 揚げ油 じゃがいも さとう こんにゃく	玉葱 人参 干し椎茸 胡瓜 さやいんげん もやし	575 19.1
24	金	くろざとう 黒砂糖パン		さかな 魚のハーブパン粉焼き スパゲティボロネーゼ キャベツスープ	メルルーサ 粉チーズ ベーコン 豚肉 牛乳	黒砂糖パン オリーブ油 パン粉 油 スパゲティ バター	パセリ にんにく 玉葱 人参 ピーマン 生姜 きゃべつ しめじ 小松菜	562 27.9
27	月	パエリア		ハニーマスタードサラダ レンズ豆のスープ	鶏肉 えび いか ツナ 豚肉 レンズ豆 牛乳	米 バター 油 ジャガイモ はちみつ	にんにく 玉葱 マッシュルーム 人参 赤ピーマン ピーマン きゃべつ 胡瓜 セロリ 小松菜	588 25.7
28	火	ブルコギ丼		ちゅうか ふうごもく 中華風五目スープ かわちばんかん 河内晩柑	豚肉 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし りんご なら きゃべつ 青梗菜 河内晩柑	631 25.1
29	水	チリビーンズ サンド		かぶのシチュー きゃべつ <small>わふう</small> の和風サラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	コッパパン バター 小麦粉 油 ジャガイモ	にんにく セロリ 玉葱 人参 ピーマン ホールトマト かぶ 小松菜 きゃべつ レタス 胡瓜	639 26.1
30	木	スパゲティ うみ ぎん 海の幸ソース		じゃが芋入りサラダ メロン	豚ひき肉 えび いか 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター ジャガイモ さとう	セロリ にんにく 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 メロン	616 27.1
31	金	ごはん		さかな こうみや 魚の香味焼き きゃべつのお浸し みそ汁	さば みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも	生姜 葱 えのきだけ 人参 きゃべつ 玉葱	604 28.1

◎天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。

◎アレルギー体質の方は、献立をよく確認して気をつけて食べましょう。