

5月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1日・水	ぎゅうにゅう こくとうパン ウィンナーとじゃがいものチリソース ベーコンとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	たまねぎ ニンニク、ショウガ パセリ、あおねぎ キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら	トマトケチャップ チリソース しょうゆ しお、ブイヨン こしょう	708Kcal 23.2g
2日・木	ぎゅうにゅう ごはん しょうふうやき すましじる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりミンチ しろみそ あぶらあげ ふ	たまねぎ きりぼしだいこん こんにやく にんじん あおねぎ	ごはん パンこ いりごま サラダあぶら さとう	みりん しょうゆ さけ、しお だしかつお だしこんぶ	716Kcal 31.3g
7日・火	ぎゅうにゅう たこめし ぶたじる こんにやくとちくわのいりに	ぎゅうにゅう あぶらあげ (冷) たこ、みそ ぶたにく、ちくわ はなかつお	しょうが ごぼう、にんじん たまねぎ、もやし あおねぎ、コンニャク ピーマン	ごはん さとう	しょうゆ しお だしこんぶ だしじゃこ さけ	568Kcal 25.0g
8日・水	ぎゅうにゅう こめこパン とりにくのケチャップに ちくりんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ マッシュルーム、にんじん (冷) グリンピース たけのこみずに キャベツ、ホールコーン	ごはん こめこパン じゃがいも さとう マヨネーズ	しお、こしょう トマトケチャップ ウスターソース、ワイン しょうゆ、す	645Kcal 25.3g
9日・木	ぎゅうにゅう ごはん さかなのこうみあげ うのはなのいりに ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう しろみぎかな たまご、あおのり おから、ちくわ あぶらあげ、ゆば	ほししいたけ こんにやく にんじん あおねぎ	ごはん こむぎこ いりごま あぶら、さとう	しょうゆ みりん さけ、しお だしかつお だしこんぶ	663Kcal 29.0g
10日・金	ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ、たまご あぶらあげ、みそ ほしわかめ、とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ	ごはん パンこ あぶら	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース、ワイン だしじゃこ	722kcal 31.0g
13日・月	ぎゅうにゅう おやこどんぶり あなごときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ あなご	たまねぎ、ショウガ ほししいたけ にんじん あおねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぷん あぶら いりごま	さけ しょうゆ みりん す だしかつお	647Kcal 25.4g
14日・火	ぎゅうにゅう ごはん かつおとだいたいのあげに じゃがいものみそしる こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう かつお、だいたい あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも いりごま	しょうゆ さけ だしじゃこ	707Kcal 33.1g
15日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ツナサンド ごもくそば きゅうりのびりからづけ	ぎゅうにゅう シーチキン ぶたにく (冷) いか	たけのこみずに たまねぎ にんじん、キャベツ あおねぎ きゅうり	こがたパン マヨネーズ ちゅうかそば さとう ごまあぶら	しお、さけ しょうゆ ブイヨン トウバンジャン す	583Kcal 26.0g
16日・木	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどんぶり トックいりスープ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたミンチ とりにく ほしわかめ	ショウガ、ニンニク たまねぎ、にんじん たけのこみずに ほししいたけ あおねぎ、もやし	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ トック	さけ、しお しょうゆ、コンショウ ブイヨン トウバンジャン ちゅうかスープのもと	659Kcal 30.0g
17日・金	ぎゅうにゅう リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん		

久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
20日・月	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこみず、にんにく しょうが、きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	しゅうゆ オスターソース しお す	643Kcal 22.1g
21日・火	ぎゅうにゅう ごはん ちぐさやき ひじきのサラダ えのきとふのみそしる	ぎゅうにゅう とりミンチ たまご、ひじき あぶらあげ ふ、みそ	にんじん ほししいたけ チゲンサイ、ホールコーン えのきだけ たまねぎ	ごはん あぶら さとう	しお、さけ こしょう しょうゆ みりん、す だしじゃこ	641Kcal 22.8g
22日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ポテトサラダ ちゅうかコンスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ポークハム ベーコン	にんじん きゅうり クリームコーン(缶) たまねぎ パセリ	こがたパン じゃがいも マヨネーズ かたくりこ ゼリー	しお、さけ こしょう しょうゆ ブイヨン	599Kcal 18.8g
23日・木	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー ワンタンスープ こまつなとキャベツのとさあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく はなかつお	ショウガ、あおねぎ にんじん もやし、たまねぎ こまつな キャベツ(地場産)	ごはん かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら ワンタン	しお、さけ こしょう しょうゆ だしかつお みりん	677Kcal 26.6g
24日・金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、ショウガ にんじん、ニンク (冷) グリンピース パン・ピーチ・みか ん(缶)	ごはん あぶら	カレー、コンソウ カレー、しお ウスターソース、す しょうゆ トマトケチャップ	671Kcal 20.7g
27日・月	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー たまごときらげのスープ きゅうりのさっぱりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	キャベツ、にんじん ニンク、ショウガ キクラゲ、たまねぎ あおねぎ きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら サラダあぶら	さけ、コンソウ テンメンジャン しょうゆ、みりん しお、ちゅうかあじ うめこぶちや	612Kcal 28.6g
28日・火	ぎゅうにゅう ちやめし さけのしおやき さつきじる ほうれんそうとしめじのごまあえ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ みそ	ふきみずに たけのこみずに ほうれんそう しめじ にんじん	ごはん いりごま	ばんちや さけ しょうゆ しお だしかつお	623Kcal 26.3g
29日・水	ぎゅうにゅう チーズパン クリームシチュー アスパラいりサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース キャベツ、セロリ グリーンアスパラガス	チーズパン じゃがいも バター こむぎこ サラダあぶら	しお こしょう ロリエ リンゴす	672Kcal 25.4g
30日・木	ぎゅうにゅう まめごはん きつねうどん みそおでん	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ みそ	えんどうまめ にんじん あおねぎ こんにやく	ごはん (冷) うどん さとう	さけ、しお こんぶ しょうゆ だしこんぶ だしかつお	579Kcal 20.5g
31日・金	ぎゅうにゅう ごはん おこのみやき ニラともやしのスープ はりはりづけ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく (冷) えび こなかつお、あおり とりにく	キャベツ、にんじん あおねぎ べにしょうが ニラ、もやし きりぼしだいこん	ごはん こむぎこ じょうよこ さとう いりごま	しお トカツソース しょうゆ、さけ ちゅうかスープのもと みりん、す	670Kcal 26.2g

※5月23日(木)の「こまつなとキャベツのとさあえ」の「**キャベツ**」は久御山町産の予定です。

