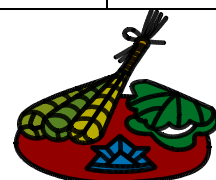


5月こんだてよてい

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・木	やきめしふう とうふとコンのスーフ むしシューマイ のむヨーグルト	やきぶた ベーコン、たまご しゅうまい のむヨーグルト	たまねぎ、ショウガ にんじん ピーマン クリームコン(缶) (乾)パセリ	ごはん サラダあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ	676Kcal 24.6g
2日・金	ごはん、チーズ さかなのマリネ とうふのみそしる きゅうりのゆかりあえ	あじ、チーズ あぶらあげ とうふ、みそ ほしわかめ	たまねぎ にんじん きゅうり	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう	リンゴす しお、コンショウ だしじゃこ ゆかり しょうゆ	637Kcal 26.1g
7日・水	ぎゅうにゅう ハムカツチーズサンド ワンタンスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ハム スライスチーズ たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	バターパン こむぎこ パンこ サラダあぶら わんたん	トマトケチャップ ウスターソース、ゼリー しょうゆ さけ、こしょう だしかつお	689Kcal 24.6g
8日・木	ぎゅうにゅう とりのそぼろどんぶり さつきじる きゅうりのこんぶあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とりミンチ たまご、とうふ あぶらあげ、みそ しおこんぶ	ふきみずに たけのこみずに (冷)グリーンピース きゅうり	ごはん さとう サラダあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ、しお だしかつお	698Kcal 33.8g
9日・金	ぎゅうにゅう ごはん さかなのこうそうやき オニオンスープ しゃきしゃきポトサラダ	ぎゅうにゅう さかな ベーコン	にんにく、パセリ きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん オリーブオイル じゃがいも サラダあぶら	バジル、ローズマリー ワイン、す、コンショウ しお、ブイヨン しょうゆ	593Kcal 24.0g
12日・月	ぎゅうにゅう にくじゃが こまつなのかわりあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん、コンニャク (冷)さんどまめ こまつな ホールコーン	ごはん じゃがいも さとう いりごま	しょうゆ さけ	622kcal 19.9g
13日・火	ぎゅうにゅう かやくごはん なめこじる さつまあげのこまぜあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ (冷)えだまめ、ほしわかめ みそ、さつまあげ	にんじん、なめこ ほししいたけ こんにやく ごぼう、ねぎ きゅうり	ごはん さとう いりごま	さけ しょうゆ だしかつお す、しお	603Kcal 22.9g
14日・水	ぎゅうにゅう こがたパン クリームスープスパゲティ はるのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ、セロリ グリーンアスパラガス	ごはん スパゲティ サラダあぶら バター、こむぎこ	しお こしょう リンゴす	601Kcal 23.1g
15日・木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのうめに うのはなのいりに わかたけじる	ぎゅうにゅう いわし おから、ちくわ あぶらあげ ほしわかめ	ほししいたけ こんにやく にんじん たけのこみずに あおねぎ	ごはん さとう	うめぼし しょうゆ、しお みりん、さけ だしこんぶ だしかつお	581Kcal 24.9g
16日・金	ぎゅうにゅう  リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん		

きせつのかおり

キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ふき、えんどうまめ



## 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
19日・月	ぎゅうにゅう ごはん <b>チキンアドボ</b> いためビーフン たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにくたまご	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん、ニンニク あおねぎ	ごはん ビーフン サラダあぶら	しょうゆ す、こしょう しお だしかつお	674Kcal 30.0g
20日・火	ぎゅうにゅう まめごはん きつねうどん きゅうりのびりからづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ やきかまぼこ	えんどうまめ にんじん あおねぎ きゅうり	ごはん (冷) うどん さとう ごまあぶら	しお、さけ、こんぶ しょうゆ だしこんぶ だしかつお す、トウバンジヤン	540Kcal 19.8g
21日・水	ぎゅうにゅう こくとうパン チリコンカーン ちくりんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ だいた	マッシュルーム、ニンニク にんじん、たまねぎ (冷) グリンピース たけのこみずに キャベツ、ホールコーン	こくとうパン バター マヨネーズ	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース、パプリカ しお、こしょう、しょうゆ す	649Kcal 25.8g
22日・木	ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき とうにゅういりみしる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ とうにゅう、みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん こんにやく	ごはん サラダあぶら さとう	しお だしかつお しょうゆ みりん	744Kcal 28.1g
23日・金	ぎゅうにゅう ごはん すぶた わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしわかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこみずに、ほしいたけ ピーマン もやし あおねぎ	ごはん サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ、す トマトケチャップ しお、コショウ ちゅうかスープのもと	611Kcal 22.3g
26日・月	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	キャベツ、ニンニク、ショウガ にんじん ほしいたけ たけのこみずに チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう	テンメンジヤン しょうゆ みりん、しお トウバンジヤン コショウ、ブイオン	598Kcal 25.9g
27日・火	ぎゅうにゅう ちゃめし ちくわのいそべあげ ぶたじる きゅうりとあなごのすのもの	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご あおのり ぶたにく、みそ あなご	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう きゅうり	ごはん こむぎこ サラダあぶら さとう	ぼんちや たべるちや しょうゆ、さけ だじやく、みりん、す しょうゆ	616Kcal 25.0g
28日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	ポークハム ウィンナー ヨーグルト	にんじん きゅうり <b>キャベツ</b> たまねぎ	こがたパン じゃがいも マヨネーズ	さけ、しお こしょう しょうゆ ブイオン	642Kcal 22.7g
29日・木	ぎゅうにゅう ごはん ツナとチーズのオムレツ ようふうひじきのもの すましじる	ぎゅうにゅう たまご シーチキン チーズ ベーコン、ひじき	たまねぎ こんにやく にんじん あおねぎ、しめじ (冷) さんどうまめ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん しお だしかつお	664Kcal 25.7g
30日・金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	<b>たまねぎ</b> にんじん ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース きゅうり、ホールコーン	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	カレールー、カレー ウスターソース、チャツネ トマトケチャップ しょうゆ す、しお、コショウ	659Kcal 20.7g

※5月19日(月)の「チキンアドボ」はフィリピン料理です。  
 ※5月28日(水)「キャベツのスープ」の「キャベツ」と30日(金)の  
 「ポークカレーライス」の「たまねぎ」は久御山町産の予定です。

