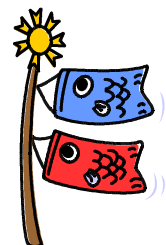


## 5月 こんだて よてい

| 日・曜   | こんだてめい  | 赤のしょくひん<br>(ちやくになる)                          | 緑のしょくひん<br>(からだのちようしを<br>ととのえる)                                    | 黄のしょくひん<br>(ねつちからになる)                    | その他<br>調味料  | エネルギー<br>タンパク質    |
|-------|---|--|--|--|---|-------------------|
| 1日・金  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>かつおふうみのフライドチキン<br>ツナポテトサラダ<br>わかめのみそしる | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>いとかつお<br>シーチキン、みそ<br>ほしわかめ | ニンニク、ショウガ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり                                  | ごはん<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>サラダあぶら<br>マヨネーズ | さけ、しお<br>こしょう、す<br>ようからし<br>だしじゃこ                         | 802Kcal<br>29.4g  |
| 7日・木  | ぎゅうにゅう<br>ポークカレーライス<br>ごぼうときゅうりのサラダ<br>かしわもち            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                               | たまねぎ<br>にんじん<br>ニンニク、ショウガ<br>(冷) グリンピース<br>ごぼう、きゅうり                | ごはん<br>じゃがいも<br>サラダあぶら<br>さとう<br>かしわもち   | カレーウ、カレー<br>ウスターソース、チャツネ<br>トマトケチャップ<br>しょうゆ、す<br>しお、コショウ | 658Kcal<br>20.6 g |
| 8日・金  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さかなのフライド-ポテト<br>わかたけじる                 | ぎゅうにゅう<br>さかな<br>たまご<br>ほしわかめ                | キャベツ<br>たけのこみずに<br>にんじん  | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>サラダあぶら<br>マヨネーズ    | しお、こしょう<br>トマトケチャップ<br>しょうゆ<br>だしかつお<br>だしこんぶ             | 741Kcal<br>26.7g  |
| 11日・月 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>にくじゃが<br>ちくりんサラダ                       | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく                              | たまねぎ<br>にんじん、コンニャク<br>(冷) さんどまめ<br>たけのこみずに<br>キャベツ、ホールコーン          | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>マヨネーズ             | しょうゆ<br>さけ、す<br>しお<br>こしょう                                | 700Kcal<br>20.2g  |
| 12日・火 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>いわしのしょうがに<br>そうめんじる<br>ベーコンとおおなのあえもの   | ぎゅうにゅう<br>いわし<br>かまぼこ<br>ベーコン                | ショウガ、にんじん<br>ほししいたけ<br>あおねぎ<br>こまつな<br>えのきだけ                       | ごはん<br>さとう<br>そうめん                       | しょうゆ<br>さけ、しお<br>だしかつお<br>だしこんぶ                           | 579Kcal<br>25.1g  |
| 13日・水 | ぎゅうにゅう<br>あじつけパン<br>あさりのクリームシチュー<br>はるのサラダ              | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>あさりみずに                     | たまねぎ<br>にんじん<br>(冷) グリンピース<br>キャベツ、セロリ<br>グリーンアスパラガス               | あじつけパン<br>じゃがいも<br>バター、こむぎこ<br>サラダあぶら    | しお、ロリエ<br>こしょう<br>リンゴす                                    | 680kcal<br>21.8g  |
| 14日・木 | ぎゅうにゅう<br>リクエスト<br>きゅうしょく                               | ぎゅうにゅう                                       |  | ごはん                                      |   |                   |
| 15日・金 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ハンバーグ<br>にんじんグラッセ<br>ふのみそしる            | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうミンチ<br>ぶたミンチ<br>たまご<br>ふ、みそ     | <b>たまねぎ(地場産)</b><br>ホールコーン<br>にんじん<br>あおねぎ                         | ごはん<br>パンこ<br>さとう、バター                    | しお、コショウ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>あかワイン<br>だしじゃこ          | 724Kcal<br>29.3g  |
| 18日・月 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>こうやどうふのもの<br>にくだんごのスープ                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>こうやどうふ<br>ぶたミンチ            | にんじん、たけのこみずに<br>ほししいたけ、こんにゃく<br>(冷) さんどまめ<br>もやし、たまねぎ<br>あおねぎ、ショウガ | ごはん<br>さとう                               | しょうゆ<br>だしかつお<br>さけ、しお                                    | 654Kcal<br>25.9g  |

### 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、



※毎月19日は「食育の日」です。今年度は「食育の日」に体にいいこんだてをします。  
今月は、鉄分の多い献立です。

## 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<br>(ちやにくになる)                          | 緑のしょくひん<br>(からだのちようしを<br>ととのえる)                               | 黄のしょくひん<br>(ねつちからになる)                       | その他<br>調味料  | エネルギー<br>タンパク質   |
|-------|---|---|---|---|---|------------------|
| 19日・火 | (食育の日)<br>ぎゅうにゅう<br>ちやめし、かつおのかくに<br>とうふとこまつなのみそしる<br>ひじきときりぼしのごまずあえ | ぎゅうにゅう<br>かつお、とうふ<br>あぶらあげ、みそ<br>ひじき          | こまつな<br>にんじん<br>きりぼしだいこん                                      | ごはん<br>さとう<br>すりごま                          | ばんちや<br>たべるちや<br>さけ、す<br>しょうゆ<br>だしじゃこ                        | 615Kcal<br>32.6g |
| 20日・水 | ぎゅうにゅう<br>こがたパン<br>ウィンナー<br>ラーメン<br>いかとわかめのからしあえ                    | ぎゅうにゅう<br>ウィンナー<br>ぶたにく<br>(冷) いか<br>ほしわかめ、みそ | もやし<br>あおねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>きゅうり                           | こがたパン<br>(冷) チュウカツパ                         | しょうゆ<br>しお、こしょう<br>コンソメ、みりん<br>こなからし<br>トマトケチャップ              | 551Kcal<br>24.9g |
| 21日・木 | ぎゅうにゅう<br>まめごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>ゆばのすましじる<br>キャベツのとさあえ               | ぎゅうにゅう<br>ちくわ、たまご<br>あおのり<br>ゆば<br>はなかつお      | えんどうまめ<br>えのきだけ<br>あおねぎ<br><b>キャベツ(地場産)</b><br>にんじん           | ごはん<br>こむぎこ<br>サラダあぶら<br>さとう                | さけ、しお<br>こんぶ<br>しょうゆ<br>だしこんぶ<br>だしかつお                        | 625Kcal<br>22.5g |
| 22日・金 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>チンジャオオロス<br>くずじる<br>きゅうりのびりからづけ                    | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>とりにく                       | たけのこみずに、たまねぎ<br>ピーマン、あかピーマン<br>ショウガ、ニンニク<br>にんじん、あおねぎ<br>きゅうり | ごはん、さとう<br>でんぷん<br>サラダあぶら<br>かたくりこ<br>ごまあぶら | さけ、しょうゆ<br>オイスターソース、しお<br>だしかつお<br>す<br>トウバンジヤン               | 634Kcal<br>23.3g |
| 25日・月 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ホイコーロー<br>ニラともやしのカンターク<br>のりのつくだに                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ<br>とりにく<br>のりのつくだに       | キャベツ<br>にんじん<br>ニンニク、ショウガ、ニラ<br>もやし、キクラゲ<br>たけのこみずに           | ごはん<br>ごまあぶら<br>サラダあぶら<br>さとう<br>かたくりこ      | さけ、テンメンジヤン<br>しょうゆ、みりん、しお<br>トウバンジヤン<br>す、コンショウ、ラーゆ<br>ちゅうかあじ | 607Kcal<br>27.3g |
| 26日・火 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さわらのこうみやき<br>うのはなのいりに<br>ふのすましじる                   | ぎゅうにゅう<br>さわら、おから<br>あぶらあげ<br>ちくわ、ふ           | しょうが<br>あおねぎ<br>ほししいたけ<br>こんにやく<br>にんじん                       | ごはん<br>さとう<br>ごまあぶら<br>しろいりごま               | さけ、しお<br>しょうゆ<br>みりん<br>だしかつお<br>だしこんぶ                        | 621Kcal<br>26.8g |
| 27日・水 | ぎゅうにゅう<br>こめこパン<br>マカロニのケチャップに<br>おうとうのヨーグルトかけ                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ヨーグルト                       | たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>(冷) グリンピース<br>おうとう (缶)             | こめこパン<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>バター               | トマトピューレ<br>トマトケチャップ<br>あかりん、明エ<br>ブイヨン、コンショウ<br>しお            | 653Kcal<br>23.9g |
| 28日・木 | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうどん<br>きざみたくあん<br>さつきじる                                 | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>みそ         | きざみたくあん<br>こんにやく、ゴボウ<br>たまねぎ、にんじん、あおねぎ<br>ふきみずに<br>たけのこみずに    | ごはん<br>さとう                                  | しょうゆ<br>みりん<br>さけ<br>だしかつお                                    | 646Kcal<br>22.6g |
| 29日・金 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>えびのチリソース<br>たまごスープ<br>はるさめのすのもの                    | ぎゅうにゅう<br>(冷) むきえび<br>たまご                     | あおねぎ<br>たまねぎ<br>きゅうり、もやし<br>にんじん                              | ごはん<br>でんぷん<br>サラダあぶら<br>さとう<br>ごまあぶら       | さけ、しょうゆ<br>トマトケチャップ<br>トウバンジヤン<br>スイートチリソース<br>しお、こしょう        | 666Kcal<br>26.5g |

※5月15日(金)「ハンバーグ」のたまねぎと、21日(木)の「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。

※4月のおたんじょうび給食は、18日(月)です。  
(4月にできなかつたので5月にします)

※5月のおたんじょうび給食は、20日(水)です。



