



5月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
1	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				601Kcal 23.6g
		ちゅうかふうたきこみごはん	やきぶた (冷) えだまめ	ほししいたけ たけのこみずに	ごはん、さとう	オイスターソース、しお こいくちしょうゆ、コショウ	
		にくだんごのスープ	ぶたミンチ	しょうが、たまねぎ にんじん、ニラ	はるさめ、かたくりこ	うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ、しお	
		かしわもち			かしわもち		
2	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				768kcal 28.9g
		ごはん			ごはん		
		さかなのフライオーロラソース	さかな、たまご	きゅうり、にんじん	こむぎこ、パンこ サラダあぶら マヨネーズ	しお、こしょう トマトケチャップ	
		もやしのみそしる	あぶらあげ、みそ	もやし、たまねぎ にんじん		だしじゃこ	
8	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				670kcal 21.0g
		ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレーこ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、チャツ す、こいくちしょうゆ	
		わかめとコーンのサラダ	ほしわかめ	ホールコーン きゅうり、たまねぎ	さとう、ごまあぶら		
9	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				636Kcal 31.9g
		ごはん			ごはん		
		かつおのあげに	かつお	たまねぎ、にんじん	かたくりこ、さとう サラダあぶら	さけ、みりん こいくちしょうゆ	
		かきたまじる	たまご	ほうれんそう しめじ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ	
		のざわないため		のざわなしおづけ	ごまあぶら、さとう しろいりごま	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
10	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				621Kcal 21.6g
		こめこパン			こめこパン		
		ポテトサラダ	ポークハム	にんじん、きゅうり	じゃがいも、マヨネーズ	さけ、しお、こしょう	
		にくワントンスープ	にくワントン	もやし、たまねぎ にんじん、チゲンサイ		うすくちしょうゆ、さけ こしょう、だしかつお	
		あまなつ		あまなつ			
11	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				644Kcal 23.7g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとあつあげのみそにこみ	あつあげ、ぶたにく みそ	たけのこみずに ほししいたけ にんじん、あおねぎ しょうが、にんにく	(冷) さとも、さとう サラダあぶら	さけ、こいくちしょうゆ	
		はりはりづけ		きりぼしだいこん	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、す みりん	
12	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				738Kcal 29.5g
		ごはん			ごはん		
		ハンバーグ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ、たまご	たまねぎ、にんじん キャベツ(地場産)	パンこ、サラダあぶら	しお、こしょう ウスターソース、あかワイン トマトケチャップ	
		わかめのみそしる	あぶらあげ、みそ ほしわかめ	えのきだけ あおねぎ		だしじゃこ	
15	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				626kcal 22.5g
		ごはん			ごはん		
		こうやどうふのあまずあんかけ	こうやどうふ (冷) えだまめ とりにく	たまねぎ、にんじん たけのこみずに ほししいたけ	かたくりこ、さとう サラダあぶら	しお、さけ、す こいくちしょうゆ	
		ほうれんそうのとさあえ	はなかつお	ほうれんそう にんじん		こいくちしょうゆ	
16	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				601Kcal 23.3g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	にんじん、しょうが たまねぎ(地場産)	サラダあぶら	みりん、さけ こいくちしょうゆ	
		ゆばのすましじる	ゆば	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ だしかつお	
		きゅうりのこんぶあえ	しおふきこんぶ	きゅうり			
17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				621Kcal 21.8g
		こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん にんにく、マッシュルーム (冷) グリンピース	じゃがいも、こむぎこ バター、サラダあぶら さとう	トマトケチャップ、ロリエ、しお トマトピューレ、あかワイン デミグラスソース、こしょう	
		はるのサラダ		キャベツ、セロリ グリーンアスパラガス	サラダあぶら	しお、こしょう、リンゴす	

18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		とりのパンバンジーやき	とりにく	しょうが、にんにく	ねりごま、しろいりごま ごまあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ ラー油	650kcal 27.6g
		こまつなのみそしる	あぶらあげ、みそ	こまつな、にんじん たまねぎ		だしじゃこ	
こんにやくとピーマンのいりに	ちくわ	ピーマン、こんにやく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ			
19	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まめごはん		えんどうまめ	ごはん	しお、さけ、こんぶ	643Kcal 21.8g
		よしだうどん	ぶたにくあぶらあげ	キャベツ、ごぼう にんじん、あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお	
		たけのことわかめのごまあえ	ほしわかめ、しろみそ	たけのこみずに	すりごま、さとう	うすくちしょうゆ	
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		むぎごはん			むぎごはん		
		おやこに	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ みりん	695kcal 29.9g
		はるさめのすのもの	ハム	もやし、きゅうり	はるさめ、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお	
23	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーどんぶり	とうふ、ぶたミンチ はっちょうみそ	しょうが、にんにく 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	ごはん、さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ、ブイヨン こいくちしょうゆ トウバンジャン	
		ひじきのごまあえ	ひじき	チゲンサイ、にんじん	さとう、すりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
24	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こがたパン			こがたパン		
		キャベツとツナのスパゲティ	ベーコン シーチキン	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく	スパゲティ オリーブオイル	しお、こしょう コンソメ	614Kcal 23.0g
		まめいりサラダ	だいず	きゅうり、セロリ にんじん	サラダあぶら	リンゴす、しお こしょう	
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		さばのしおやき	さば			しお	717Kcal 25.4g
		つつるいため	ベーコン	にんじん、しらたき こまつな、もやし	サラダあぶら、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ、しお	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		げんきのでるレバー	とりにく とりレバー	しょうが、にんにく ニラ	かたくりこ、さとう サラダあぶら	さけ、トウバンジャン うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	627Kcal 23.2g
		さつまあげのすましじる	さつまあげ	にんじん、あおねぎ		さけ、うすくちしょうゆ しお、だしかつお だしこんぶ	
		くきわかめのつくだに	くきわかめ		しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ みりん	
29	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		じゃがいものとりそぼろに	とりミンチ	にんじん、こんにやく (冷)さんどまめ	サラダあぶら、さとう じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん	684kcal 20.9g
		ちくりんサラダ		たけのこみずに キャベツ、にんじん ホールコーン	マヨネーズ	す、しお、こしょう こいくちしょうゆ	
30	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		リクエスト給食					
31	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじつけパン			あじつけパン		
		さかなのこうそうやき	さかな	(乾)パセリ にんにく	オリーブオイル	バジル、ローズマリー、しお しろワイン、こしょう	594Kcal 26.0g
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん、たまねぎ セロリ	じゃがいも、マカロニ オリーブオイル	トマトピューレ、しお、ブイ ヨン	

- ★12日(金)の「ハンバーグ」のそえキャベツと、16日(火)の「豚肉のしょうがやき」のたまねぎは久御山町産です。
- ★19日(金)の「吉田うどん」は山梨県の郷土料理です。
- ★5月のおたんじょうびきゅうしよくは、23日(火)です。



きせつのかおり

たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、キャベツ、
かつお

