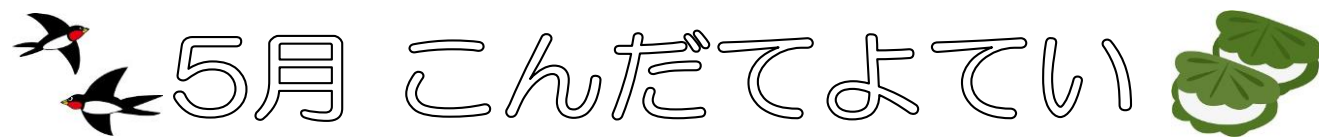


5月 こんだてよてい 

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	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				551Kcal 18.7g
		やきめしふう	やきぶた	たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが	ごはん サラダあぶら	しお、こしょう うすくちしょうゆ	
		はるさめのスープ	とりにく	にんじん、しょうが ほししいたけ あおねぎ	はるさめ	しお、こしょう、さけ こいくちしょうゆ	
		きゅうりのちゅうかいため		きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ トウバンジャン、みりん	
2	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609Kcal 21.0g
		こめこパン			こめこパン		
		ミネストローネ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんじん、セロリ	オリーブオイル	トマトピューレ、しお、ブイヨン トマトケチャップ、こしょう	
		ポテトサラダ あまなつ	ポークハム	にんじん、きゅうり あまなつ	マヨネーズ、じゃがいも	さけ、しお、こしょう	
7	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				720Kcal 21.1g
		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	カレーウ、カレー、チャツネ ウスタソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		ほうれんそうのサラダ		ほうれんそう にんじん	シエルマカロニ サラダあぶら	しお、こしょう リンゴす	
8	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623Kcal 23.7g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとあおなのオイスタソース	ぶたにく	こまつな、にんじん たまねぎ、しめじ にんにく	サラダあぶら	こいくちしょうゆ オイスタソース	
		とうふのみそしる	あぶらあげ、とうふ みそ	にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
こんにやくのぷりからいため		こんにやく、にんにく	ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ、さけ しちみつがらし わふうだし			
9	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				539Kcal 19.2g
		ミルクパン			ミルクパン		
		はるやさいのポトフ	ウィンナー	キャベツ、たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん	じゃがいも	ロリエ、しお、ブイヨン しろワイン、こしょう	
		まめまめサラダ	しろいんげんまめ (冷) えだまめ	きゅうり、にんじん	サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう	
10	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				713Kcal 28.6g
		ごはん			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	みりん こいくちしょうゆ	
		ツルツルいため	ベーコン	にんじん、こまつな もやし	はるさめ、サラダあぶら ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ さけ、しお	
11	金	リクエストきゅうしょく	ぎゅうにゅう				
					ごはん		
14	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624Kcal 24.9g
		むぎごはん			むぎごはん		
		ホイコーロー	ぶたにく、あかみそ	キャベツ、しょうが にんじん	ごまあぶら、さとう サラダあぶら	さけ、しお、みりん テンバンジャン、トウバンジャン こいくちしょうゆ	
		もずくじる	(冷) もずく とうふ	えのきだけ にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、みりん、さけ	
15	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				708Kcal 24.2g
		ごはん			ごはん		
		ちくわのいそべあげ こまつなのみそしる	ちくわ、あおのり みそ	こまつな、たまねぎ にんじん	こむぎこ、サラダあぶら	しお だしじゃこ	
		ようふうひじきののもの	ベーコン、ひじき	にんじん、こんにやく (冷) さんどまめ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ みりん	
16	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611Kcal 21.9g
		こがたパン			こがたパン		
		ウィンナー、キャベツのカレーいため	ウィンナー	キャベツ、ホルコーン	サラダあぶら	トマトケチャップ、しお カレー、こしょう	
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	じゃがいも、バター こむぎこ、サラダあぶら	しお、こしょう ブイヨン、ロリエ	
17	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				601Kcal 26.4g
		ごはん			ごはん		
		さわらのてりやき	さわら		さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
		わかたけじる	ほしわかめ	たけのこみずに しめじ		うすくちしょうゆ だしこんぶ	

	うのはなのいりに	おから、ちくわ あぶらあげ	ほししいたけ、コニヤク にんじん、あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
--	----------	------------------	--------------------------	-----	--------------------	--

18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふきごはん	とりにく	ふきみずに、ごぼう ほししいたけ	ごはん、もちごめ	こいくちしょうゆ、さけ みりん。わふうだし	592Kcal 23.2g
		きつねうどん	あぶらあげ やきかまぼこ	にんじん あおねぎ	(冷)うどん、さとう	うすくちしょうゆ、さけ だしかつお、だしこんぶ こいくちしょうゆ	
		きゅうりとツナのあえもの	シーチキン	きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、しお、す	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
21	月	ごはん			ごはん		618Kcal 17.5g
		とりじゃがいものそぼろに	とりミンチ	にんじん、こんにやく (冷)さんどまめ	じゃがいも、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		きりぼしやきそば	ぶたにく	きりぼしだいこん キャベツ、にんじん	ごまあぶら	おこのみやきソース こいくちしょうゆ しお、こしょう	
22	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				633Kcal 26.4g
		ごはん			ごはん		
		ごまやきにく	ぶたにく	たまねぎ(地場産) にんにく	サラダあぶら、さとう しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ、コチュジャン	
		さつまあげのすましじる	さつまあげ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、さけ だしこんぶ、しお だしかつお	
23	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				688Kcal 22.2g
		こがたパン			こがたパン		
		イタリアンスパゲティ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん マッシュルーム(水煮) (冷)ケリンピース	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ、しお、コショウ トマトピューレ、ウスタソース トマトダイス(缶)、ブイヨン	
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	こいくちしょうゆ す、しお、こしょう			
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582Kcal 29.1g
		まめごはん		えんどうまめ	ごはん	さけ、しお、だしこんぶ	
		さけのしおやき	さけ			しお	
		しめじのみそじる	あぶらあげ、みそ	しめじ、たまねぎ あおねぎ		だしじゃこ	
こまつなのあえもの		こまつな、しょうが	さとう	こいくちしょうゆ			
25	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 23.8g
		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 とりにく (冷)えだまめ	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	こいくちしょうゆ しお、さけ、す	
かきたまじる	たまご	えのきだけ にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ だしかつお、しお			
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614Kcal 19.7g
		チキンライス	とりにく	たまねぎ、ホールコーン マッシュルーム水煮 (冷)ケリンピース	ごはん サラダあぶら	トマトケチャップ、しお ウスタソース、こしょう	
		じゃがいものスープ	ベーコン	玉ねぎ、にんじん ピーマン	じゃがいも	うすくちしょうゆ、しお ブイヨン、こしょう	
きゅうりのサワーづけ		きゅうり	さとう	しお、す			
29	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627Kcal 24.7g
		ごはん			ごはん		
		マーボーどうふ	どうふ 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	さとう ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ、ブイヨン トウバンジャン	
こんにやくのおかかに	はなかつお	こんにやく (冷)さんどまめ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん			
30	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				750Kcal 32.4g
		ハムカツサンド	ハム	キャベツ(地場産)	バターパン、パンこ こむぎこ、サラダあぶら	トマトケチャップ、しお ウスタソース	
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ	ワンタンかわ	うすくちしょうゆ、さけ こしょう、ちゅうかあじ	
		ゼリー			ゼリー		
31	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 22.2g
		ごはん			ごはん		
		スペインふうオムレツ	たまご	マッシュルーム水煮 たまねぎ	じゃがいも、バター	しお、こしょう	
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん (乾)パセリ		しお、こしょう、ブイヨン うすくちしょうゆ	
はるさめのいためもの	ぶたミンチ	キャベツ、にんじん ピーマン	はるさめ サラダあぶら	オイスターソース、しお こいくちしょうゆ			



★22日(火)「ごまやきにく」のたまねぎと、30日(水)「ハムカツサンド」のキャベツは久御山産です。
★4月のおたんじょうびきゅうしょくは、10日(木)です。
★5月のおたんじょうびきゅうしょくは、22日(火)です。

きせつのかおり

たまねぎ、じゃがいも、キャベツ
えんどうまめ、たけのこ

