



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 (エネルギーのもととなる)	その他	
7	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				665Kcal 21.1g
		キーマカレーライス	ぶたミンチ レンズまめ	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが カットトマト(缶)	むぎごはん、こむぎこ サラダあぶら	しお、こしょう、カールウ あかワイン ウスタソース	
		みずなとひじきのサラダ	ひじき	みずな、にんじん ホールコーン	さとう	うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ、す	
8	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				741Kcal 21.5g
		コッペパン			コッペパン		
		ウィンナーとじゃがいものチリソース	ウィンナー	にんにく、しょうが たまねぎ、(乾)パセリ	じゃがいも、サラダあぶら ごまあぶら、さとう	トマトケチャップ、チリソース うすくちしょうゆ	
		ちくりんサラダ		たけのこみずに キャベツ、にんじん	マヨネーズ	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう	
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628Kcal 27.0g
		ごはん			ごはん		
		しょうふうやき	とりミンチ、みそ	たまねぎ、しょうが	パンこ、いりごま、さとう	うすくちしょうゆ、さけ	
		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、しお だしかつお、だしこんぶ	
		ほうれんそうともやしのごまあえ		ほうれんそう、もやし にんじん	すりごま、さとう	うすくちしょうゆ	
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597Kcal 23.4g
		ごはん			ごはん		
		やきししゃも	ししゃも				
		ふとわかめのみそしる	ふ、ほしわかめ、みそ	たまねぎ		だしじゃこ	
		うのはなのいりに	おから、あぶらあげ ちくわ	ほししいたけ こんにやく にんじん、あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ みりん、わふうだし	
13	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				659Kcal 25.0g
		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	サラダあぶら さとう、かたくりこ	しお、す こいくちしょうゆ	
		かきたまじる	たまご、とうふ	たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、さけ みりん	
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				655Kcal 22.4g
		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	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	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	さとう すりごま	うすくちしょうゆ す	
15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				655Kcal 20.7g
		こがたパン			こがたパン		
		ペンネのクリームシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに (乾) パセリ、しめじ	マカロニ、バター こむぎこ	しお、こしょう ブイヨン、コンソメ	
		ゼリー			ゼリー		
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				593Kcal 25.0g
		ごはん			ごはん		
		いわしのうめに	いわし		さとう	うめぼし、さけ こいくちしょうゆ	
		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	じゃがいも	だしじゃこ	
		こんにやくきんぴら		こんにやく、にんじん (冷) さんどまめ	サラダあぶら、さとう いりごま	こいくちしょうゆ とうがらし、しお	
17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687Kcal 25.9g
		ごはん			ごはん		
		タッカルビ	とりにく	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく しょうが	さとう サラダあぶら	みりん、コチュジャン こいくちしょうゆ	
		トックスープ	たまご	チンゲンサイ、にんじん ほししいたけ	トック	うすくちしょうゆ、しお とりがらスープのもと	
		きゅうりともやしのナムル		きゅうり、もやし にんじん	さとう、ごまあぶら	しお、す	

20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					637Kcal 26.7g
		ごはん			ごはん			
		さばのみそに	さば、みそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ		
		とうふのすましじる	とうふ	にんじん、たまねぎ あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ		
		こまつなのおかかあえ	いとかつお	こまつな、シジ、モヤ にんじん、ホールコン		うすくちしょうゆ みりん		
21	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					613Kcal 23.7g
		ごはん			ごはん			
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが	サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ		
		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 だしかつお だしこんぶ		
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		きりぼしだいこん にんじん、きゅうり	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す		
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					613Kcal 698Kcal 19.9g
		あじつけパン			あじつけパン			
		ミネストローネ	ウィンナー	キャベツ、カットトマト(缶) たまねぎ、にんじん	マカロニ オリーブオイル	トマトピューレ、ブイヨン、しお トマトケチャップ、こしょう		
		ポテトサラダ		ホールコーン にんじん、きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	す、しお、こしょう		
23	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					650Kcal 26.6g
		ごはん			ごはん			
		ちぐさやき	たまご、とりミンチ	ほししいたけ あおねぎ、たまねぎ にんじん		しお、こしょう、さけ		
		いものこじる	みそ、あぶらあげ	たまねぎ	(冷)さといも	だしかつお		
		ぴりからころころこんにやく	はなかつお	だいこん、こんにやく	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ トウバンジャン、わふうだし いちみつがらし		
24	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					671Kcal 24.0g
		まめごはん		えんどうまめ	ごはん	さけ、しお、こんぶ		
		じぶに	とりにく、きりふ	ほししいたけ こんにやく にんじん、あおねぎ	こむぎこ、さとう	さけ、こいくちしょうゆ みりん、だしこんぶ だしかつお		
		キャベツのゆかりあえ		キャベツ		ゆかり、しお		
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					701Kcal 22.4g
		ごはん			ごはん			
		プリプリちゅうかいため	とりにく うずらたまご	にんじん、しょうが にんにく、こんにやく たけのこみずに ほししいたけ	サラダあぶら、さとう ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ トウバンジャン、す うすくちしょうゆ		
		はるさめのサラダ		きゅうり、もやし にんじん	はるさめ、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお		
		くきわかめのつくだに	(乾)くきわかめ		いりごま、さとう	こいくちしょうゆ、ミリン		
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					700Kcal 25.0g
		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		
		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	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ		
		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		
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					763Kcal 32.0g
		バターパン			バターパン			
		てりやきバーガー	ぶたミンチ、とうふ	たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく	パンこ、さとう かたくりこ	しお、こしょう、コチュジャン こいくちしょうゆ、ミリン		
		じゃがいものスープ		にんじん、たまねぎ	じゃがいも	うすくちしょうゆ、しお こしょう、ブイヨン		
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					706Kcal 26.5g
		ごはん			ごはん			
		さかなのいそべあげ	いわし、あおのり		サラダあぶら、こむぎこ	しお		
		ごもくじる	ぶたにく	たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかあじ		
		ひじきのにもの	ひじき、あぶらあげ だいず	にんじん (冷)さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし		
31	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あおぞらきゅうしょく			ごはん			



★22日(木)「ミネストローネ」のたまねぎと
24日(金)「キャベツのゆかりあえ」のキャベツは、地場産です。
★5月生まれのおたんじょうびきゅうしょくは、21日(火)です。

きせつのかお

たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、



