


# 5月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
1	金	【こどもの日こんだて】 たけのこずし 牛にゆう きんぴらごぼう すまし汁 かしわもち	こめ す さとう しお たけのこ にんじん こうやど うふ しょうゆ だしじる ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゆう ごぼう こんにやく にんじん さとう みりん しょう ゆ ごま しちみつがらし ごま油 油 とうふ にんじん こまつな しょうゆ だしじる かしわもち	641 (2.2)	741 (2.7)
7	木	【八十八夜こんだて】 お茶ごはん 牛にゆう ぶたにくのごまてり焼き 切干大根とひじきのきんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	こめ しお だしこんぶ 茶 ぎゅうにゆう ぶたにく さけ みりん しょうゆ ごま きりぼしだいこん ちくわ にんじん ひじき さと う しょうゆ ごま油 ごま じゃがいも にんじん わかめ みそ 赤みそ だしじる	628 (2.5)	773 (3.0)
8	金	ごはん 牛にゆう あじのごまみそ焼き じゃがいものきんぴら にら玉スープ	こめ ぎゅうにゆう あじ 酒 しょうゆ 赤みそ さとう みりん ごま とりにく じゃがいも こんにやく にんじん 油 みり ん さとう しょうゆ ごま油 ごま ぶたにく しいたけ にら たまご しょうが しょうゆ しお 酒	598 (1.8)	722 (2.1)
11	月	【きん肉ちよきんこんだて】 ごはん 牛にゆう マーボー豆腐 キャベツと小魚のあまずあえ たまごスープ	こめ ぎゅうにゆう ぶたミンチ しょうが とうふ たまねぎ にんじん し いたけ にら 油 みりん 赤みそ トウバンジャン オイスターソース しょうゆ ごま油 しちみつがらし だしじる かたくりこ キャベツ ほうれんそう にんじん ちりめんじゃ こ しょうゆ さとう す ほうれんそう たまねぎ しいたけ たまご しょ うゆ しお こしょう だしじる	617 (2.5)	741 (2.8)
12	火	【骨ちよきんこんだて】 黒とうパン 牛にゆう 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜とキャベツのソテー わかめスープ	こくとうパン ぎゅうにゆう さけ しお こしょう 酒 みそ マヨネーズ キャベツ こまつな しお こしょう 油 わかめ たまねぎ しいたけ しょうが しょうゆ しお こしょう ごま油 だしじる ごま	518 (2.1)	666 (2.7)
13	水	【おはなしきゅうしょく】 麦ごはん 牛にゆう チキンカレー 水菜とキャベツのレモンドレ ッシングサラダ 福神漬	こめ むぎ ぎゅうにゆう とりにく にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク カ レーこ オールスパイス りんご ウスターソース しょうゆ 赤ワイン しお こしょう とりガラスープ キャベツ みずな ピーマン す さとう しお こしょ う レモン オリーブ油 ふくじんづけ	640 (2.2)	774 (2.8)

\* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。





# 5月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)		
				小	中高	
14	木	【京都のふるさとこんだて】			577 (2.3)	711 (2.7)
		豆ごはん 牛にゆう	こめ えんどうまめ 酒 しお ぎゅうにゆう			
		太刀魚の香草パン粉焼き	たちうお しお こしょう こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ油			
		ひじきの煮物	ひじき れんこん にんじん 油 さとう みりん しょうゆ だしじる			
		たぬき汁	こんにやく だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ しょうが みそ 赤みそ だしじる			
15	金	小魚と高菜のピラフ 牛にゆう	こめ たかな 青ねぎ ちりめんじゃこ 花かつお ご ま しょうゆ こしょう ごま油 たまご 油 ぎゅう にゆう	591 (2.4)	708 (2.8)	
		ごぼうサラダ	ごぼう キャベツ ほうれんそう ツナかん トマトケ チャップ しょうゆ さとう こしょう マヨネーズ ごま			
		ポテトスープ	じゃがいも たまねぎ こまつな しょうゆ しお こ しょう だしじる			
18	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	625 (1.5)	752 (1.7)	
		じゃがいもとちくわのかきあげ	ちくわ じゃがいも たまねぎ にんじん こむぎこ かたくりこ しお たまご			
		ほうれん草ともやしのナムル	もやし ほうれんそう さつまあげ す しょうゆ さとう ごま油 ごま			
		沢煮わん	ぶたにく ごぼう にんじん えのきたけ みつば しょうゆ こしょう だしじる			
19	火	ミルクパン	ミルクパン	588 (2.1)	765 (2.7)	
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク			
		タンドリーチキン	とりにく しお こしょう ヨーグルト カレーこ ケ チャップ ウスターソース しょうゆ			
		大根のおかかサラダ	だいこん にんじん かまぼこ 花かつお しょうゆ す オリーブ油			
		じゃがいものクリームスープ	じゃがいも たまねぎ バター しお こしょう とりガ ラスープ ぎゅうにゆう クリーム パセリ			
20	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	559 (1.8)	669 (2.2)	
		豚肉と野菜の オイスターソース炒め	ぶたにく キャベツ こまつな たまねぎ しめじ オ イスターソース 酒 しょうゆ しお こしょう 油			
		だしがら手作りふりかけ	だしがら ちりめんじゃこ しょうゆ みりん 酒 オイ スターソース ごま			
		厚あげともやしのみそ汁	あつあげ もやし にんじん みそ 赤みそ だしじる			
花ノ坊校地 中間考査 給食お休み						
21	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	566 (1.5)	686 (1.9)	
		あじの南ばん漬け	あじ かたくりこ 油 す しょうゆ さとう みりん 青 ねぎ			
		小松菜と白菜のごまあえ	こまつな はくさい しょうゆ みりん ごま			
		かきたま汁	ほうれんそう たまねぎ にんじん きくらげ たまご しょうゆ みりん だしじる かたくりこ			
花ノ坊校地 中間考査 給食お休み						

\* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



# 5月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
22	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	643 (1.9)	767 (2.2)
		鶏肉のチリソースあえ	とりにく かたくりこ 油 たまねぎ きくらげ にんにく しょうが トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン ごま油		
		キャベツと水菜の信田あえ	油あげ さとう しょうゆ キャベツ みずな ごま		
		もやしとふのみそ汁	おつゆふ もやし にんじん みそ 赤みそ だしじる		
花ノ坊校地 中間考査 給食お休み					
25	月	【かいこうきねん日】		564 (2.1)	752 (2.9)
		赤飯 牛にゆう	こめ もちごめ あずき しお ぎゆうにゆう		
		みそトンカツ	ぶたにく しお こしょう こむぎこ たまご パンこ 油 あかだしみそ さとう みりん ウスターソース だしじる		
		紅白なます	だいこん にんじん す さとう しょうゆ ごま		
すまし汁	とうふ かまぼこ みずな しょうゆ だしじる				
26	火	【おはなしきゆうしよく】		596 (2.4)	745 (3.0)
		国産小麦コッペパン 牛にゆう	コッペパン ぎゆうにゆう 		
		ツナとポテトのカップ焼き	じゃがいも ツナかんづめ たまねぎ 油 しお こしょう こむぎこ バター スキムミルク パンこ こなチーズ		
		元気サラダ	ハム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こんぶ さとう しお す 油 花かつお		
コーンと野菜のスープ	ぶたにく とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ しお こしょう				
27	水	【骨ちよきんこんだて】		683 (2.1)	799 (2.4)
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう 		
		いわしのかば焼き	いわし かたくりこ 油 さとう しょうゆ 酒		
		ひじきと大豆のサラダ	だいたい ひじき きゅうり にんじん す しょうゆ ごま マヨネーズ		
とうふともやしのみそ汁	とうふ もやし 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる				
28	木	【おはし名人 スプーン名人】		582 (1.6)	711 (1.9)
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう		
		さばのみそ煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ みそ 赤みそ		
		アスパラガスとキャベツのソテー	とりにく にんにく アスパラガス キャベツ にんじん しょうゆ こしょう オリーブ油		
すまし汁	とうふ にんじん みずな しょうゆ だしじる				
29	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	584 (1.8)	696 (2.3)
		千草焼き	たまご ぎゆうミンチ にんじん 青ねぎ きくらげ 油 さとう しお しょうゆ だしじる		
		小松菜ともやしのいそかあえ	こまつな もやし みりん しょうゆ のり		
		じゃがいもとしめじのみそ汁	じゃがいも しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
大徳寺校地 校外学習 給食お休み					

\* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。