

5月 きゅうしょくこんだてひょう

※しょうゆの記載は、うすくち・こいくちどちらも使用しております。

※エッグケアとはキューピー®の商品名で、卵を使用していないマヨネーズのことで。

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
2 (月)	牛丼	784 kcal 24.5g	ぎゅうにく	こめ さとう	こんにゃく たまねぎ	こいくちしょうゆ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	こいくちしょうゆ しお こしょう
	草餅		あずき	しらたまこ さとう	よもぎ	しお
6 (金)	チキンカレー	633 kcal 19.8g	とりにく スキムミルク チーズ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース こいくちしょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	こどもの日ゼリー			ゼリー		
9 (月)	ごもくごはん	584 kcal 26.1g	とりにく あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう	さけ しょうゆ しお
	牛乳		牛乳			
	キャベツと豚肉のみそ炒め		ぶたにく	あぶら	ねぎ しょうが キャベツ ピーマン	みそ さけ トマト こいくちしょうゆ
	かきたま汁		たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	しょうゆ しお
10 (火)	味付パン	689 kcal 26.0g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう
フレンチサラダ		ハム	さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	す しお こしょう	
11 (水)	とりそぼろ丼	582 kcal 22.2g	とりにく のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	こいくちしょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
	じゃがいものピリ辛炒め			じゃがいも ごまあぶら	にんじん	トマト さけ しお しょうゆ
	みそ汁 (きゃべつ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
12 (木)	ひじきごはん	666 kcal 25.2g	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん グリンピース	みりん さけ こいくちしょうゆ
	牛乳		牛乳			
	ちくわのチーズいそべ揚げ		ちくわ あおのり チーズ	こむぎこ あぶら		
	にら玉スープ		ベーコン たまご	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にら	しょうゆ しお
13 (金)	ごはん	618 kcal 25.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の照焼き		さわら	さとう かたくりこ		みりん さけ こいくちしょうゆ
	ごぼうのマヨネーズソテー		ハム	あぶら ごま	ごぼう にんじん キャベツ	しょうゆ エッグケア
くきわかめのすまし汁	とうふ くきわかめ			えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお	
14 (土)	さけわかごはん	581 kcal 18.6g		こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん	こいくちしょうゆ
もやしのごま和え		ごま	キャベツ もやし にんじん	こいくちしょうゆ		
17 (火)	コッペパン マーレード 付き	719 kcal 29.6g		パン マーレード		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	こいくちしょうゆ
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
プリン	スキムミルク 牛乳		プリンのもと			
18 (水)	ごはん	622 kcal 20.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが		ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	こいくちしょうゆ
キャベツのつるつる炒め	ベーコン		マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	こいくちしょうゆ さけ しお こしょう	
19 (木)	ソースカツどん	679 kcal 22.1g	ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ	こしょう みりん しお こいくちしょうゆ さけ ウスターソース
	牛乳		牛乳			
	野菜のすまし汁		わかめ		たまねぎ にんじん えのきだけ	しょうゆ しお

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
20 (金)	ごはん	690 kcal 28.8g		こめ			
	ツバスの竜田揚げ		つばす	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ こいくちしょうゆ	
	中華もやし				ごまあぶら ごま	もやし	こいくちしょうゆ しお
	ぶどう豆		だいず	さとう		こいくちしょうゆ	
	みそ汁 (小松菜)		あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	みそ	
23 (月)	ごはん	677 kcal 24.1g		こめ			
	牛乳		牛乳				
	揚げどりの甘酢ソース		とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	こいくちしょうゆ す さけ	
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ	
	糸寒天のスープ		ベーコン	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ	
24 (火)	黒糖パン	662 kcal 23.6g		こくとうパン			
	牛乳		牛乳				
	クリーム煮		とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう	
	キャベツのソテー		ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう	
25 (水)	しばづけごはん	611 kcal 22.6g	しらすぼし	こめ あぶら ごま	しばづけ たまねぎ	しょうゆ しお	
	牛乳		牛乳				
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご チーズ	こむぎこ コツナチ あぶら			
	ワンタンスープ		ぶたにく	あぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが にんじん ゆでたけのこ ねぎ もやし ほししいたけ キャベツ	しお こしょう	
26 (木)	ごはん	608 kcal 25.3g		こめ			
	牛乳		牛乳				
	八宝菜 (ほたて)		ぶたにく ほたてフレーク	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお こいくちしょうゆ	
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		こいくちしょうゆ	
27 (金)	いりこ菜めしごはん	591 kcal 28.4g	いりこ	こめ	だいこな		
	牛乳		牛乳				
	焼き魚 (鯖)		さば				
	ピリ辛センイ		ぶたにく	さとう ごまあぶら	こんにゃく ゆでたけのこ にら もやし にんじん しょうが	こいくちしょうゆ さけ トウモロコシ	
	みそ汁 (キャベツ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ	
30 (月)	玄米入りごはん	637 kcal 26.1g		こめ げんまい			
	牛乳		牛乳				
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ にら	こいくちしょうゆ さけ みそ トウモロコシ	
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり あおのり	こむぎこ あぶら		カレーこ	
31 (火)	ココアパン	611 kcal 22.6g		パン さとう あぶら		ココア	
	牛乳		牛乳				
	セルフサンド (ドライカレー)		ひよこまめ ぎゅうにく	ロールパン あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	カレーこ しお ウスターソース ケチャップ	
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう	

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(大豆)北海道 (小豆)北海道

肉(牛肉)北海道 (豚肉)京都・愛知 (鶏肉)京都 (ベーコン)鹿児島

魚(つばす)京都 (さわら)京都 (さば)京都 (きびなご)長崎 (しらすぼし)国内

(煮干し)瀬戸内海 (焼きちくわ)日本他

野菜(じゃがいも)鹿児島 (にんじん)長崎 (たまねぎ)長崎 (キャベツ)京都 (しょうが)高知 (水菜)京都

(セロリ)静岡 (ねぎ)京都 (にら)高知 (もやし)岐阜 (にんにく)青森 (パセリ)香川

(ごぼう)栃木 (切干大根)宮崎

(冷凍ホールコーン)北海道 (たけのこ水煮)京都 (冷凍グリーンピース)北海道

(干しいたけ)九州 (えのき)長野

海藻(ひじき)長崎 こんにゃく群馬

【こどもの日ゼリー】5月6日(金)

りんご(緑)、レモン風味の豆乳(白)、サイダー風味(青)の色鮮やかな3色ゼリーになります。

※5月6日(金)は3年生は遠足の予定になっておりますので、遠足を実施した場合は、3年生のみ5月10日(火)に提供する予定です。

