

5月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
6 (木)	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	しょうゆ みりん さけ
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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	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
7 (金)	ごはん	688 kcal 30.8g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	焼き魚(鯖)		さば			
	ぶどう豆		だいず	さとう		しょうゆ
	中華もやし			ごまあぶら ごま	もやし	しょうゆ しお
	みそ汁(小松菜)		あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	みそ
10 (月)	ごはん	666 kcal 26.9g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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	しょうゆ
	干草あえ			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ
	みそ汁(とうふ)		とうふ わかめ		ねぎ	みそ
11 (火)	黒糖パン	648 kcal 23.2g		こくとうパン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	クリーム煮		とりにく ぎゅうにゅう 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
	もやしのカレーソテー			あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお こしょう
12 (水)	玄米入りごはん	669 kcal 28.4g		こめ げんまい		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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 玉ねぎ にんじん ゆでだけのこ ほししいたけ にら	しょうゆ さけ みそ トウモロコシ
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご チーズ	こむぎこ コッスルチ あぶら		
13 (木)	さけわかごはん	598 kcal 18.5g	さけ わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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	しょうゆ
	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 うすくちしょうゆ
14 (金)	ごはん	650 kcal 26.2g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	チキンの香草焼き		とりにく	パンこ オリーブオイル	パセリ にんにく	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 コーン にんじん	すしお こしょう
	チンゲン菜のスープ		ぶたにく		チンゲンサイ ゆでだけのこ たまねぎ にんじん しょうが	うすくちしょうゆ こしょう しお
17 (月)	ソースカツどん	709 kcal 24.8g	ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	キャベツ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ ウスターソース
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	みそ汁(玉葱)		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
18 (火)	味付パン	730 kcal 30.0g		あじつけパン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	チリコンカン		だいず ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	玉ねぎ にんじん にんにく	カレーこ オリーブ しお さけ ケチャップ しょうゆ
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	プリン		スキムミルク ぎゅうにゅう	プリンのもと		
19 (水)	ごもくごはん	615 kcal 30.4g	とりにく あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう	うすくちしょうゆ しお さけ
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	鰯のごま酢がけ		あじ	こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう		しょうゆ す
	みそ汁(きゃべつ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
20 (木)	ごはん	660 kcal 23.8g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	ごぼうのみそ炒め		ぶたにく	ごまあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん にら しょうが	さけ しょうゆ みそ トウモロコシ
	すまし汁(莖わかめ入り)		とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ 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	
21 (金)	いりこ菜めしごはん	553 kcal 24.1g	いりこ	こめ	だいごんな	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	八宝菜（えび）		ぶたにく えび	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 しょうゆ
	大豆とちくわのにつけ		ちくわ だいず	さとう		みりん しょうゆ
24 (月)	ごはん	636 kcal 25.7g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	かしわの照焼き		とりにく	さとう ごま	しょうが にんにく	みりん さけ しょうゆ
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	沢煮椀		ぶたにく		ごぼう にんじん ゆでたけのこ えのきだけ みつば	うすくちしょうゆ しお さけ
25 (火)	ココアパン	798 kcal 29.0g		パン さとう あぶら		ココア
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	刨ﾌｻｯﾄ(ﾄﾗｲｶﾚｰ)		ぎゅうにく	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 こしょう しょうゆ
	中華コーンスープ		たまご	ごまあぶら かたくりこ	クリームコーンかん コーン ほうれんそう	うすくちしょうゆ さけ しお
26 (水)	ごはん	712 kcal 26.6g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	かしわのごまからあげ		とりにく	あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ みりん
	切干大根の炒めナムル		ぶたにく	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいごん にんじん にら ねぎ	しょうゆ
	みそ汁（キャベツ・人参）		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
27 (木)	チキンカレー	689 kcal 21.4g	とりにく スキムミルク チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	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 しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	フルーツのヨーグルトあえ（もも）		ヨーグルト		はくとうかん おうとうかん	
28 (金)	ひじきごはん	809 kcal 40.8g	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 しょうゆ
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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 しょうゆ
	もやしの甘酢煮		ツナ	さとう	にんじん もやし	しょうゆ す
	すまし汁			しらたまふ	えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
31 (月)	さけわかごはん	627 kcal 20.6g	さけ わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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	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	さけ しょうゆ しお こしょう

【産地情報】
米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 大豆 北海道
肉 (牛肉)北海道 (豚肉)愛知・京都 (鶏肉)京都
魚 (さば)京都 (あじ)長崎 (いわし)国内 (きびなご)長崎・五島産
野菜 (人参)徳島 (しょうが)高知 (ねぎ)京都 (にんにく)青森 (セロリ)静岡
(もやし)岐阜 (にら)高知 (きゃべつ)京都 (ごぼう)栃木
(たまねぎ)長崎 (たけのこ水煮)京都 (チンゲンサイ)静岡
(じゃがいも)長崎 (パセリ)香川 (ほうれんそう)京都 (大根)長崎
(冷凍よもぎ)宮城