

5月 きゅうしょくこんだてひょう

※「エッグケア」とはキューピー(株)の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

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	
1 (月)	ごはん	677 kcal 22.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	キムチ肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	こんにゃく はくさいキムチ にんじん にら たまねぎ	しょうゆ さけ
	もやしとツナのソテー 草餅		ツナ あずき	さとう あぶら しらたまこ さとう	にんじん もやし よもぎ	しょうゆ す しお
2 (火)	ジャムサンド	691 kcal 26.2g		パン マーメイド		
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ		だいす 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 コーン にんじん	す しお こしょう
8 (月)	ごもくごはん	610 kcal 23.6g	とりにく	こめ	にんじん ごぼう	さけ しお うすくちしょうゆ
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	にんじん こんにゃく	しょうゆ
	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
9 (火)	味付パン	687 kcal 28.2g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	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
	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・ うすくちしょうゆ
	プリン		スキムミルク 牛乳	プリンのもと		
10 (水)	ごはん	556 kcal 20.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご こなチーズ	こめこ コーンスター あぶら		
	中華もやし みそ汁(きゃべつ、にんじん)		わかめ	ごまあぶら ごま	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお みそ
11 (木)	わかめごはん	595 kcal 24.4g	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	ちくぜん煮		とりにく ちくわ あつあげ	あぶら さとう	こんにゃく ゆでたけのこ・ ごぼう にんじん グリルビーンズ	しょうゆ
	豚もやし炒め		ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう・ しょうゆ
12 (金)	ごはん	628 kcal 22.8g		こめ		
	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	しょうゆ
	三色野菜のナムル わかめスープ		わかめ	ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら コーン ねぎ しょうが	しょうゆ しお しお うすくちしょうゆ
15 (月)	ソースカツ丼	654 kcal 27.5g	とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら・さとう	キャベツ	しお こしょう みりん しょうゆ ウスターソース
	牛乳		牛乳			
	みそ汁(たまねぎ)		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
16 (火)	ジャムサンド	662 kcal 24.1g		パン ブルーベリージャム		
	牛乳		牛乳			
	ポトフ		とりにく ウィンナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	うすくちしょうゆ こしょう しお
	もやしのカレーマヨ炒め		ハム		もやし	エッグケア カレーこ しお・ こしょう
17 (水)	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 にら・ にんじん ゆでたけのこ・ ほししいたけ たまねぎ	しょうゆ さけ・ みそ トウバンジャン
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり あおのり	こめこ あぶら		カレーこ
18 (木)	ごはん	594 kcal 24.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(えび)		ぶたにく えび	あぶら かたくりこ	しょうが もやし にんじん・ ほししいたけ ゆでたけのこ・ たまねぎ キャベツ	しお しょうゆ
	大豆とちくわのにつけ		ちくわ だいす	さとう		みりん しょうゆ

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	
19 (金)	いりこ菜めしごはん	612 kcal 25.0g	いりこ	こめ	だいこんな		
	牛乳		牛乳				
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ	
	ひじきのガーリック炒め		ひじき ベーコン	オリーブオイル	ピーマン コーン にんにく	さけ こしょう・ しょうゆ しお	
みそ汁(じゃがいも)		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ		
22 (月)	ごはん	557 kcal 23.1g		こめ			
	牛乳		牛乳				
	焼肉風炒め		とりにく	あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン・ にんにく りんご	しお こしょう・ しょうゆ みりん・ す	
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	うすくちしょうゆ しお		
23 (火)	黒糖パン	650 kcal 22.9g		こくとうパン			
	牛乳		牛乳				
	クリーム煮		牛乳・とりにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こめこ バター	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう	
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		
24 (水)	さけわかごはん	632 kcal 22.6g	さけ わかめ	こめ むぎ			
	牛乳		牛乳				
	じゃが芋と厚揚げの煮物		とりにく あつあげ	じゃがいも あぶら さとう	さやいんげん たまねぎ にんじん	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	しょうゆ		
25 (木)	ごはん	603 kcal 23.9g		こめ			
	牛乳		牛乳				
	豆腐の五目煮		とうふ とりにく ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ・ ごぼう ねぎ	さけ 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 こしょう しお		
26 (金)	うめちりごはん	633 kcal 29.0g	ちりめんじゃこ	こめ		うめぼし	
	牛乳		牛乳				
	焼き魚(鯖)		さば				
	ぶどう豆		だいず	さとう		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	
野菜のすまし汁		わかめ		たまねぎ キャベツ えのきだけ にんじん	うすくちしょうゆ しお		
27 (土)	チキンカレー	675 kcal 22.6g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら・ じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ・ にんじん セロリー・	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		牛乳				
きゃべつのごま酢和え		ツナ	さとう ごま	キャベツ もやし	しお しょうゆ す		
30 (火)	ココアパン	555 kcal 21.1g		パン あぶら さとう		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	テーブルロール 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	
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		
31 (水)	ひじきごはん	664 kcal 26.1g	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		牛乳				
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ あおのり・	こめこ あぶら			
みそ汁(とうふ)		とうふ わかめ		ねぎ	みそ		

【産地情報】

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類(だいず) 北海道 (ひよこ豆) アメリカ
肉(牛肉) 北海道 (豚肉) 愛知・鹿児島 (鶏肉) 京都 (ウィンナー) 千葉
魚(きびなご) 長崎 (さば) 京都 (かえり煮干) 九州(冷凍むきえび) インド (ちくわ) アメリカ (焼かまぼこ) 北海道
野菜(じゃがいも) 鹿児島(にんじん) 徳島(たまねぎ) 長崎(しょうが) 高知(セロリ) 静岡(パセリ) 香川
(にんにく) 青森(きゅうり) 滋賀(にら) 高知(きゃべつ) 京都
(ねぎ) 京都 (たけのこ水煮) 京都 (もやし) 岐阜(ごぼう) 栃木(ピーマン) 宮崎(だいこん) 徳島
(切干大根) 宮崎(冷凍グリーンピース) 北海道(冷凍ホールコーン) 北海道(冷凍よもぎ) 宮城(白菜キムチ) 滋賀
きのこ(干しいたけ) 九州(えのき) 長野