

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 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
1 (水)	ごはん	675 kcal 24.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の甘酢ソースかけ		はまち	こめこ かたくりこ あぶら・ ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ す
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン には	しお こしょう・ しょうゆ
	みそ汁(きゃべつ、にんじん)	わかめ		きゃべつ たまねぎ にんじん	みそ	
2 (木)	豚丼	684 kcal 27.2g	ぶたにく	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		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 には	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 (火)	あげパン	616 kcal 20.6g		パン あぶら さとう		
	牛乳		牛乳			
	惣菜(ツナサラダ)		ツナ	テーブルロール	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	エッグケア しお・ こしょう
	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
8 (水)	ごはん	635 kcal 24.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト			しお こしょう・ カレーこ・ ケチャップ・ ウスターソース
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし・ には	しお こしょう・ しょうゆ
	みそ汁(じゃがいも)	あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ	
9 (木)	わかめごはん	602 kcal 20.1g	たきこみわかめ	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 にんじん こんにゃく	しょうゆ
	こまつな炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお・ こしょう
10 (金)	ごはん	596 kcal 24.3g		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 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
	大豆のいそ煮		だいず ひじき・	さとう		しょうゆ
13 (月)	とりそぼろ丼	590 kcal 25.1g	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	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
	もやしとツナのソテー		ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
	には玉スープ		ベーコン たまご	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ には	うすくちしょうゆ しお
14 (火)	味付パン	689 kcal 26.0g		味付パン		
	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
15 (水)	ごはん	694 kcal 30.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チキン南蛮		とりにく	かたくりこ こめこ・ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	しお こしょう・ しょうゆ す
	豆とコーンのソテー		ひよこめめ ベーコン	バター	コーン えだまめ	うすくちしょうゆ しお・こしょう
	みそ汁(とうふ)	とうふ わかめ		ねぎ	みそ	
16 (木)	ひじきごはん	668 kcal 24.8g	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		牛乳			
	ちくわのいそべあげ		ちくわ のり	こむぎこ あぶら		
	どさんこスープ		ぶたにく	ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく コーン・ たまねぎ もやし にんじん	みそ しお
17 (金)	ごはん	643 kcal 29.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さわらのレモンしょうゆ焼き(さけ追加)		さわら		レモン	しょうゆ さけ・ みりん
	糸こんにゃくと大豆の煮物		だいず ぶたにく	あぶら さとう	こんにゃく にんじん・ さやいんげん しょうが	しょうゆ
	みそ汁(きゃべつ)	とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ	

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
20 (月)	チキンカレー	686 kcal 21.3g	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			
	フルーツのヨーグルト和え (みかん)		ヨーグルト		みかん缶	
21 (火)	コッペパン	684 kcal 29.6g		パン		
	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
	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
22 (水)	ごはん	613 kcal 24.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(さば)		さば	さとう	しょうが	みりん 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 しお・こしょう
23 (木)	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	ごはん	652 kcal 26.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チキンカツごまみそソース		とりにく たまご	こむぎこ パンこ あぶら・ さとう ごま		しお こしょう・ みそ ケチャップ・ さけ
はりはりキムチ	しらすぼし		あぶら	きりぼしだいこん はくさいキムチ にら		
24 (金)	わかめスープ		わかめ		コーン ねぎ しょうが	しお うすくちしょうゆ
	玄米入りごはん	609 kcal 24.2g		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	しょうゆ さけ・ みそ トウバツヤ
もやしナムル	ちくわ		ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう	す しょうゆ	
25 (土)	ソースカツ丼	716 kcal 24.3g	ぶたにく	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・ さけ ウスターソース
	牛乳		牛乳			
	切干大根と小松菜のみそ汁		あぶらあげ		きりぼしだいこん こまつな たまねぎ	みそ
28 (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	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう
29 (水)	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
	ごもくごはん	570 kcal 24.7g	とりにく あぶらあげ	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			
きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご こなチーズ		こめこ コッパチ あぶら			
30 (木)	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ)		わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
	わかめごはん	629 kcal 20.5g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	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	しょうゆ	
31 (金)	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
	ごはん	607 kcal 24.0g		こめ		
	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
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・ もやし にんじん にら しょうが	しょうゆ さけ・ トウバツヤ	
野菜のすまし汁		わかめ			たまねぎ キャベツ にんじん・えのきだけ	うすくちしょうゆ しお

【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)
肉(牛肉)北海道(豚肉)千葉・鹿児島・京都(鶏肉)兵庫・九州(ベーコン・ハム)九州
魚(しらすぼし)兵庫(きびなご)長崎(さば)長崎(さわら)京都(ツナ)西太平洋(えび)ミャンマー
野菜(じゃがいも)長崎(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)静岡
(にんにく)青森(にら)高知(きゃべつ)京都(ピーマン)茨城(ごぼう)栃木(こまつな)京都
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(三度豆)京都(ほうれんそう)京都
(冷凍ホールコーン)北海道(切干大根)宮崎(レモン果汁)イタリア(よもぎ)山形
きのこ(干しいたけ)九州(えのきだけ)長野(こんにゃく)群馬