

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	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 (木)	ごはん	660 kcal 27.5g		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
	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、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
2 (金)	豚丼	660 kcal 26.6g	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			
	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
	草餅		あずき	しらたまこ さとう	よもぎ	しお
7 (水)	わかめごはん	624 kcal 20.5g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが		ぶたにく	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
8 (木)	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
9 (金)	ごはん	677 kcal 26.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ ケチャップ
	三色野菜炒め			ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
	卵スープ		鶏卵 焼かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
12 (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	しょうゆ さけ みそ トマトソース
	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
13 (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
14 (水)	ソースカツ丼	717 kcal 25.4g	ぶたにく たまご	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 さけ 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
15 (木)	ごはん	598 kcal 24.3g		こめ		
	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 グリンピース	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
16 (金)	ひじきごはん	548 kcal 22.7g	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			
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	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
19 (月)	ガパオライス	578 kcal 24.9g	とりにく	こめ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ ゆでたけのこ ピーマン	しお こしょう みりん さけ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	ヤムウンセン風炒め		えび	あぶら はるさめ さとう	もやし にんじん にんにく レモン	す しょうゆ
	小松菜のスープ		ベーコン わかめ	かたくりこ ごま	こまつな ねぎ	しお うすくちしょうゆ
20 (火)	ココアパン	571 kcal 21.2g		パン あぶら さとう		ココア
	セルフサンド(ドライカレー)		ひよこまめ きゅうにく	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 こしょう
	牛乳		牛乳			
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ	しお こしょう
21 (水)	ごはん	624 kcal 27.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さわらのレモンしょうゆ焼き		さわら		レモン	しょうゆ みりん
	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
	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	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	
22 (木)	さけわかごはん	580 kcal 19.2g		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	しょうゆ
	もやしナムル風		ちくわ	ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ
23 (金)	ごはん	699 kcal 27.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわの甘辛煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ
	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
	すまし汁 (茎わかめ入り)		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
26 (月)	ごもくごはん	576 kcal 23.8g	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		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 しょうゆ さけ トバ ヅ ャ ャ
	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	うすくちしょうゆ しお
27 (火)	コッペパン	646 kcal 26.4g		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
	こまツナ炒め		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
28 (水)	ごはん	658 kcal 23.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	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 トバ ヅ ャ ャ
	みそ汁 (きゃべつ・たまねぎ)		わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
29 (木)	ごはん	593 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
	キャベツのベーコン炒め		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
30 (金)	ごはん	646 kcal 25.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の照焼き		つばす	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	切干大根の炒めナムル		ぶたにく	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん にら ねぎ	しょうゆ
	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
31 (土)	チキンカレー	684 kcal 21.2g	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	

【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・青森(豚肉)愛知・鹿児島・宮崎・京都(鶏肉)兵庫・宮崎(ベーコン・ハム)愛媛・九州
魚(つばす)岩手(さわら)京都(さば)京都(きびなご)長崎(たつくり)九州(えび)ミャンマー(ちくわ)アメリカ
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(にら)高知(きゃべつ)京都(ごぼう)栃木(こまつな)京都(ピーマン)宮崎(ほうれんそう)京都
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(さやいんげん)鹿児島
(冷凍ホールコーン)北海道(切干大根)宮崎(冷凍よもぎ)山形
きのこ(干しいたけ)九州(えのき)長野