



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
1 (金)	豚丼	659 kcal 25.7g	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			
	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
	草餅		あずき	しらたまこ さとう	よもぎ	しお
7 (木)	わかめごはん	585 kcal 19.8g	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 グリルピーズ	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
8 (金)	ごはん	604 kcal 25.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の南蛮漬け		あじ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	ぶどう豆 (10g) みそ汁 (きゃべつ、にんじん)		だいず わかめ	さとう	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ みそ
11 (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 玉ねぎ 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 トバツヤツ
	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
12 (火)	コッペパン	634 kcal 24.1g		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
	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
13 (水)	ごはん	594 kcal 22.2g		こめ		
	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	こむぎこ コツナチ あぶら		
	ひじきのいため煮 みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ)		ひじき あぶらあげ わかめ	あぶら さとう	にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みそ
14 (木)	タコライス	617 kcal 22.0g	ひよこまめ きゅうにく ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく レモン キャベツ	カレーこ クミン しお ウスターソース ケチャップ チリペッパー 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
15 (金)	クファージュシー	655 kcal 28.5g	ぶたにく ひじき	こめ	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ	さけ しお しょうゆ
	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
	もずくスープ		もずく とうふ たまご	かたくりこ	ねぎ	うすくちしょうゆ しお
18 (月)	ごはん	667 kcal 24.1g		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
	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 ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	しお こしょう
19 (火)	黒糖パン	652 kcal 25.4g		こくとうパン		
	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
	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
20 (水)	とりそぼろ丼	560 kcal 23.6g	とりにく きざみのり	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			
	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
	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

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
21 (木)	ごはん	629 kcal 25.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の照焼き		ぶり	さとう かたくりこ		みりん さけ 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 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
22 (金)	チキンカレー	648 kcal 20.4g	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	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			
	きゅうりのしょうが炒め			ごまあぶら さとう	きゅうり しょうが	す しょうゆ
25 (月)	さけわかごはん	588 kcal 17.5g		こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	じゃが芋のあんかけ		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	しょうゆ 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	
26 (火)	ココアパン	548 kcal 21.3g		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 とりにく	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
	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
27 (水)	ごはん	663 kcal 27.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	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
	みそ汁(じゃがいも)		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
28 (木)	ごはん	600 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(かまぼこ)		ぶたにく かまぼこ	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
29 (金)	小松菜豚みそ丼	606 kcal 23.6g	ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こまつな もやし にんじん	みそ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	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
30 (土)	スープカレー	593 kcal 21.1g	とりにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう カレーこ トマトペースト ケチャップ あかワイン ウスターソース チャツネ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	もやしとツナのソテー		ツナ	さとう あぶら	もやし	しょうゆ す

【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(小豆)北海道(ひよこ豆)アメリカ
肉(牛肉)北海道・宮崎(豚肉)愛知・鹿児島・宮崎(鶏肉)兵庫・宮崎(ハム)愛媛・九州(ベーコン)愛媛・九州
魚(あじ)富山(さば)長崎(ぶり)長崎・鳥取(きびなご)長崎(煮干し)九州(ちくわ)アメリカ(かつおぶし)千葉・京都(ツナ)ベトナム

野菜(じゃがいも)鹿児島(にんじん)徳島(たまねぎ)兵庫(しょうが)高知(セロリ)静岡
(にんにく)青森(にら)高知(きゃべつ)京都(パセリ)香川(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(きゅうり)京都・滋賀(ピーマン)高知(切干大根)宮崎
(冷凍よもぎ)東北(つきこんにやく)群馬(糸こんにやく)群馬
きのこ(干しいたけ)九州(えのきだけ)長野 海藻(カッわかめ)三陸(ひじき)長崎

★5月1日(金)は「こどもの日」のこんだてです。
「草餅(くさもち)」手作りしています。ひと口食べてみてね♪

