

5月 こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	いえてべて ほいもの	
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	たんぱく質(g)	脂肪(g)				
こどもの日メニュー												
1	金	バーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース えびだんごスープ かしわもち	とりにく ぶたにく えび さかなのすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが マッシュルーム しめじ もやし	パン さとう	あぶら	673 29.6 20.2	 くだもの	
4	月	みどりの日										
5	火	こどもの日										
6	水	ふりかえ休日										
7	木	キムチごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ はるさめスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ たけのこ もやし	ごはん さとう しゅうまいのかわ はるさめ	あぶら	672 21.1 19.3	 さかな	
8	金	ココアパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン にたまご ひゅうがなつ	なると ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ メンマ しょうが ひゅうがなつ	パン ラーメン さとう	あぶら	659 27.6 23.6	 かいそう	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりほしだいこんのにつけ けんちんじる	さば みそ ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	688 26.5 21.9	 いろのこいやさい	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	どりつくね ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	とりにく きつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん しめじ	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	610 21.2 16.1	 やさい		
13	水	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー カラフルサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン きゅうり	ナン じゃがいも ドレッシング ルウ	あぶら	616 29.1 23.6	 きのこ	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	はるやさいのかきあげ とんじろ たれ とんじろ こだますいか	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なののはな	こんにゃく だいこん たけのこ たまねぎ ねぎ ごぼう こだますいか	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	699 20.6 21.6	 かいそう	
15	金	パンキンパン ぎゅうにゅう	きつねうどん すのもの	ぶたにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しいたけ しめじ ねぎ きゅうり もやし	パン うどん さとう	あぶら	637 26.3 20.6	 くだもの	
18	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそばろに チーズとアーモンドのサラダ	ぶたにく おから	わかめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	グリーンピース こんにゃく たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	あぶら	603 23.8 17.7	 いろのこいやさい	
19	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう	やさいコロケ ソース にらたまスープ	とりにく とうふ あぶらあげ たまご ホタテ	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	たけのこ えだまめ しいたけ たまねぎ コーン	ごはん さとう かたくりこ パン じゃがいも	あぶら	652 24.7 21.6	 やさい	
20	水	くろパン ぎゅうにゅう	えびとマカロニのクリームに ハムサラダ あおりんごゼリー	えび ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも ドレッシング ルウ	あぶら	684 26.2 21.0	 くだもの	
21	木	そぼろごはん ぎゅうにゅう	やまぶきあえ はるやさいのみそしる	ぶたにく だいす おから みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ コーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	608 24.2 18.5	 しゅじつるい	
22	金	アップルパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン ツナサラダ	ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	りんご たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら	639 25.5 17.4	 やさい	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそいため ちゅうかさスープ オレシジ	なまあげ ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ オレシジ	ごはん さとう	あぶら	603 22.0 17.2	 かいそう	
26	火	ごもくごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター すましじる	あぶらあげ とりにく ししゃも とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや みつば	たけのこ ごぼう しいたけ えのきたけ だいこん	ごはん あぶら こむぎこ さとう	615 23.9 21.7	 くだもの		
27	水	チーズパン ぎゅうにゅう	みそワタンスープ おさかなサラダ	ぶたにく みそ なると かつおぶし	チーズ こさかな ぎゅうにゅう ささみ こん わかめ	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ メンマ しょうが にんにく はくさい きゅうり	パン ごま ワタンのかわ ごまあぶら あぶら	626 26.8 20.8	 きのこ		
28	木	はつがけんまいごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも ドレッシング ルウ	あぶら	692 22.7 15.6	 まめるい	
29	金	パンズパン ぎゅうにゅう	クラムチャウダー こんにゃくサラダ	あさり ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン こんにゃく きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	602 22.2 22.7	 いろのこいやさい	
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
5月の地場産野菜…キャベツ・たまねぎ(内ヶ島町 大槻さん)、トマト・きゅうり(安良岡町 藤掛さん)、すいか(藪塚本町)									平均	643	24.7	20.0
									基準	640	13~28	18~22

🌱🌱🌱 給食費の口座振替は5月26日(火)です。 前日までに入金をお願いします! 🌱🌱🌱