

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)		いえでたべて たんぱく質(g) 脂質(g)
	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)	脂質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			ほしいもの
2月	こもくごはん ぎゅうにゅう	たまごやき すましじる かしわもち	あぶらあげ とりにく たまご なると とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ ごぼう しいたけ えのきたけ だいこん	ごはん さとう	あぶら	602 23.9 16.1		いも ナッツい
3火	けんぽうきねん日										
4水	みどりの日										
5木	こどもの日										
6金	パンフキンパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン コーンサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	601 22.7 19.8		いも やさしい
9月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく えのきたけのスープ オレンジ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ オレンジ	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	602 23.5 19.3		いも こざかな
10火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきのピリからいため かきたまじる	さば みそ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん しらたき たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ しいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	626 26.0 21.7		いも かいそう
11水	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	ぶたにくワインソースに コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ しめじ	パン じゃがいも	あぶら	603 25.2 24.1		いも いろのこいやさい
12木	なめし ぎゅうにゅう	とりにくとだいのソテー とんじる	とりにく だいのぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおな	にんにく しょうが こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	603 24.3 18.8		いも くだもの
13金	ナン ぎゅうにゅう	ビーンズキーマカレー こだますいかのフルーツよせ	ぶたにく ひよこめめ えんどうまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご しょうが みかん もも パインアップル スイカ	ナン じゃがいも ルウ	あぶら	643 22.2 22.6		いも さかな
16月	ごはん てんどんのタレ ぎゅうにゅう	やさいかきあげ ごもくまめ けんちんじる	だいのす とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	ごはん さとう ごむぎこ じゃがいも	あぶら	673 21.9 22.2		いも やさしい
17火	たけのこごはん ぎゅうにゅう	かにたま あますあん はるさめスープ	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ たまご かに	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ もやし たまねぎ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	601 23.6 22.2		いも いもるい
18水	せわりこめっこパン ぎゅうにゅう	ソースやきそば だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら	657 24.2 25.5		いも きのこ
19木	ごはん ぎゅうにゅう	とりつくね じょうしゅうきんぴら やさいたっぷりみそじる	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ だいこん	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	605 21.8 18.4		いも こざかな
20金	ココアパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン ミネストローネ みしょうかん	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー しめじ にんにく みしょうかん	パン じゃがいも	あぶら	600 22.8 21.8		いも ナッツい
23月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき のりすあえ いなかじる	さんま なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん いんげん	しょうが キャベツ だいこん もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	632 25.1 21.8		いも やさしい
24火	キムチごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キムチ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	ごはん さとう パンこ シュウマイのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	606 21.7 22.6		いも こざかな
25水	アップルパン ぎゅうにゅう	みそラーメン いかくんサラダ	ぶたにく なると みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご もやし ねぎ キャベツ メンマ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリー	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	601 23.8 23.6		いも いろのこいやさい
26木	ほつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 こんにゃくサラダ	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけこんにゃく キャベツ きゅうり コーン	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	649 25.8 19.9		いも かいそう
27金	くろパン ぎゅうにゅう	とりにくとアスパラのクリームに コンビネーションサラダ	とりにく サラミ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	アスパラガス たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン マカロニ ルウ	あぶら アーモンド	669 27.5 28.9		いも いろのこいやさい
30月	わかめごはん ぎゅうにゅう	かんとくに ごまみそあえ	とりにく さつまあげ ちくわ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	604 22.2 16.2		いも ナッツい
31火	チキンライス ぎゅうにゅう	チーズオムレツ マカロニスープ	とりにく たまご ベーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	640 23.9 22.4		いも やさしい
※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)	
☆今月の地産野菜☆ たまねぎ(飯塚さん 新井町)、キャベツ(大槻さん 内ヶ島町)								平均	622	23.8	21.5
								基準	640	13~28	18~22

給食費の口座振替は5月26日(木)です。 前日までに入金をお願いします!