

# 5がつ 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						たんぱく質(g)	ひとくち 一口メモ	
	おかず	ごはん	からだ 体をつくる(赤)	あか 2群	からだちようし 体の調子をとのえる(緑)	みどり 3群	4群	エネルギーのもとになる(黄)			5群
1	水	たまごやき わかめのみそしる かしわもち	とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ		ごはん さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	662 24.8 18.1	★5月5日はこどもの日です。給食では1日にかしわもちを用意しました。みなさんが元気にすごせますように…。
2	木	ココアパン ポテトのバターに いかコーンソテー	ベーコン とりにく いか		にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン		パン じゃがいも	バター	660 26.1 22.5	
7	火	くろパン にたまご カレーうどん ナムル	たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ		パン うどん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	626 26.3 23.3	
8	水	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ さつまあげ あぶらあげ	のり ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう こんにゃく		ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	682 23.9 19.7	
9	木	コッパパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	えび ベーコン ウインナー	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン		パン マカロニ チョコクリーム じゃがいも	あぶら	660 27.2 22.6	
10	金	そぼろごはん こまつなサラダ いなかじる	ぶたにく だいす ツナ みそ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな しょうが レモン キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう		ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	632 26.0 22.1	
13	月	なめし とりにくと じゃがいものソテー はるさめスープ	とりにく		にんじん	にんにく しょうが エリンギ ピーマン たけのこ もやし		ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	あぶら	590 24.1 12.5	
14	火	きなこあげパン シーフードサラダ ABCスープ	きなこ えび いか ベーコン うずらたまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	★キャベツ きゅうり たまねぎ		パン グラニューとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	605 24.8 24.4	
15	水	ごはん さばのみそに きりほしだいこんにつけ すましじる	さば さつまあげ みそ あぶらあげ えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん ほうれんそう えのきだけ		ごはん さとう	あぶら	652 25.6 19.0	
16	木	ロールパン やきそば チーズとアーモンドのサラダ オレンジ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう		にんじん	もやし ★キャベツ きゅうり オレンジ		パン ちゅうかめん	あぶら アーモンド ドレッシング	704 27.5 26.6	
17	金	むぎごはん ピーンスカレー コーンサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく ブルーベリー りんご コーン きゅうり ★キャベツ		ごはん おおむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	701 21.3 17.4	
20	月	こぎつねごはん ごますあえ じゃがいものみそしる こざかなアーモンド	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こざかな ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ コーン だいこん ねぎ		ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド	622 24.7 20.1	
21	火	ミルクパン オムレツと だいすのミートソース コンソメスープ	たまご だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ピーマン ほうれんそう ★キャベツ		パン あぶら	624 25.5 23.1		
22	水	ごはん アジフライ ソース こみつつけ とんじる	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	★キャベツ きゅうり たくあん しょうが ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう		ごはん じゃがいも	あぶら	653 24.0 18.4	
23	木	パンフキンパン トマトクリームに コールスローサラダ パイナップル	えび ひよこまめ ベーコン	チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん	トマト たまねぎ にんにく ★キャベツ きゅうり パイナップル		パン マカロニ じゃがいも	あぶら	680 25.1 22.8	
24	金	ゆかりごはん てまきのり ぎゅうにゅう	かんとくに とりにく ちくわ さつまあげ	のり ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく ★キャベツ きゅうり コーン		ごはん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	622 24.4 11.9	
27	月	わかめごはん ししゃもからあげ だいすのごもくに こまつなのみそしる	ししゃも とりにく だいす さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく こまつな		ごはん さとう じゃがいも	あぶら	713 27.2 24.7	
28	火	はちみつパン わふうスパゲッティ カラフルサラダ こだますいか	ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ★キャベツ きゅうり コーン ★こだますいか		パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	619 21.4 19.8	
29	水	ひじきごはん アーモンドあえ ぎゅうにゅう	だいす とりにく あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ コーン ★キャベツ たまねぎ		ごはん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら アーモンド	612 23.7 18.3	
30	木	ソフトフランス いちごジャム ぎゅうにゅう	ぶたにく ワインソースに はるキャベツのスープ チーズ	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	りんご マッシュルーム たまねぎ ★キャベツ		パン ジャム マカロニ じゃがいも	あぶら	616 28.2 20.7	
31	金	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ピーマン たけのこ しめじ たまねぎ		ごはん さとう じゃがいも	あぶら	617 25.8 17.0	

※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。 ※ごはんはすべて太田のお米のごはんです。

※Oで囲まれている献立は、食器を特にきれいしてから片付けるISOの献立です。

