



## 5月の給食こんだて表



(II地区)

ひ ち り	よ う び	献立名	ざいりょう			エネルギーKcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質g
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		682 25.0
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく かねぎ	
		ちくわのまっちゃあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ	まっちゃ	
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ ほうれんそう もやし	
		かしわもち	かしわもち			
7	木	チキンカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	615 18.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ドレッシングサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり あかたまねぎ	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		606 23.1
		ぐだくさんじる	じゃがいも	あぶらあげ	だいこん たまねぎ にんじん かねぎ	
		ぶたにくのりんごソース	あぶら さとう	ぶたにく	りんご たまねぎ しょうが にんにく	
		きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら		ごぼう にんじん	
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		606 24.6
		すきやき	さとう あぶら	ぎゅうにく とうふ	はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ ぶかねぎ	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
12	火	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		616 26.1
		じゃがいものベーコンに	じゃがいも さとう	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん	
		キピナゴごまフライ	あぶら	キピナゴごまフライ		
		アスパラサラダ	あぶら さとう		アスパラガス にんじん とうもろこし	
13	水	さらうどん	チャーメン でんぷん あぶら	ぶたにく エビ イカ はんぺん あげかまぼこ	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし にんじん かねぎ	600 27.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		シュウマイ		シュウマイ		
		きゅうりのパプリカあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		631 26.3
		ジャーチャンとうふ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん かねぎ しいたけ しょうが にんにく	
		さんしょくナムル	ごま ごまあぶら さとう		ピーマン もやし にんじん	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		658 21.7
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ かねぎ	
		かぼちゃひきにくフライ	あぶら		かぼちゃひきにくフライ	
		こまつなのいためもの	さとう あぶら	ぶたにく	こまつな キャベツ	
18	月	そぼろどん(むぎ)	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく	えだまめ しょうが	618 26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう かねぎ	
		ごますあえ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり もやし にんじん	
19	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		665 27.5
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも しろいんげんまめ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト にんにく	
		スパイシーチキン	でんぷん こむぎこ あぶら	とりにく	レモン	
		コーンサラダ	あぶら さとう		とうもろこし キャベツ きゅうり	
20	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	あじわかめ ぎゅうにゅう		609 24.7
		けんちんじる	じゃがいも	とうふ とりにく	はくさい にんじん ごぼう かねぎ	
		おこのみやき	やまいも こむぎこ	ぶたにく イカ たまご こなかつお	キャベツ	
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		626 21.9
		きしめんじる	きしめん	とりにく はんぺん	たまねぎ こまつな しいたけ かねぎ	
		みそカツ	あぶら さとう ごま	トンカツ みそ		
		やさいのレモンあえ	さとう		キャベツ にんじん レモン	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 24.6
		ごもくまめ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ あげかまぼこ だいず こんぶ	にんじん こんにゃく いんげん しいたけ	
		おさかなふりかけ	ごま さとう	カツオ		
		アーモンドあえ	アーモンド さとう		キャベツ もやし にんじん	
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		615 24.8
		しらたまじる	しらたまもち	とりにく はんぺん	たまねぎ にんじん えのきたけ かねぎ	
		アジのこうみだれ	でんぷん あぶら さとう	アジ	かねぎ しょうが	
		やさしいため	あぶら		キャベツ にんじん ピーマン もやし	
26	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		678 27.7
		ごぼうのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ	
		にこみハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ ぶなしめじ	
		えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ キャベツ きゅうり	
27	水	チキンライス	こめ あぶら	とりにく	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	612 23.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	
		タラのレモンあげ	あぶら さとう でんぷん	タラ	レモン	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		622 22.0
		さわにわん	でんぷん	ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん かねぎ しいたけ えのきたけ	
		こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぷん しょうしんこ あぶら さとう	こおりどうふ ぶたにく	いんげん にんじん しょうが たまねぎ	
		メロン			メロン	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		635 22.7
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	
		たまごやき		たまごやき		
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	