

5月のこんだて

日	曜	行事	こんだて		ちやくやくほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう	
			ごはん・パン・めん	牛乳 おかず・デザート								
1	金	端午の節句	ちゅうかちまきふう たきこみごはん	○	かぶとのかまぼこのすましじる やさいのピリカラづけ よもぎだんご	★焼き豚,★ぶた肉,とり肉, 豆腐,ちらしかまぼこ,あずき, ★牛乳	米,もち米,油,さとう,ごま油, 白玉粉,上新粉	にんじん,ねぎ,しめじ,さやいんげん,大根, えのきたけ,小松菜,きゅうり,キャベツ, しょうが,よもぎ	酒,食塩,しょうゆ,みりん,昆布だし, 出汁かつお節,酢,トウバンジャン	586	21.9	たまご
7	木		ごはん	○	いわしのかばやき よしのじる やさいのおろしあえ	いわし,とり肉,焼きちくわ, 豆腐,★牛乳	米,小麦粉,片栗粉,油,三温糖, 白ごま,じゃがいも,さとう	しょうが,にんじん,大根,ねぎ,白菜,小松菜	しょうゆ,酒,みりん,出汁かつお節, 食塩,酢	595	24.7	果物
8	金	八十八夜 給食	カレーツナピラフ	○	やさいスープ マセドアンサラダ まっちゃんしパン	ツナ缶,とり肉,★たまご, 甘納豆,★牛乳	米,油,じゃがいも,さとう, 小麦粉,★バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, 赤ピーマン,ピーマン,セロリー,キャベツ, きゅうり,コーン,抹茶	食塩,カレー粉,こしょう,鶏ガラ, 白ワイン,薄口しょうゆ,酢, ベーキングパウダー	666	22.9	海藻
11	月		ごまじゃこ チャーハン	○	はるさめスープ やきにくサラダ きよみオレンジ	おおか,★ちりめんじゃこ, とり肉,豆腐,★ぶた肉,★牛乳	米,油,白ごま,黒ごま,ごま油, はるさめ,こんにゃく,さとう	にんにく,しょうが,ねぎ,わけぎ,にんじん, しめじ,チンゲン菜,キャベツ,もやし, さやいんげん,清見オレンジ	食塩,しょうゆ,昆布だし, 出汁かつお節,こしょう,酒,酢	645	25.5	いも
12	火		ゆかりごはん	○	ポテトコロッケ じゃこいりおひたし ごぼうととうふのすましじる	★ぶた肉,とり肉,豆腐,おおか, ★ちりめんじゃこ,★牛乳	米,じゃがいも,油,片栗粉,さとう, 乾燥マッシュポテト,小麦粉, パン粉	ゆかり,コーン,玉ねぎ,にんじん,ごぼう, ねぎ,小松菜,もやし,キャベツ	食塩,こしょう,酒,中濃ソース, 赤ワイン,昆布だし,出汁かつお節, しょうゆ,みりん	628	24.0	きのこ
13	水		セサミトースト	○	はるやさいのクリームシチュー キャベツとベーコンのソテー りんご	とり肉,★牛乳,豆乳, いんげんまめ,豆乳クリーム, ★ベーコン	★食パン,★バター,グラニュー糖, 白ごま,油,じゃがいも,小麦粉, 片栗粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,かぶ, アスパラガス,グリーンピース,コーン, キャベツ,小松菜,りんご	鶏ガラ,食塩,こしょう,しょうゆ	680	23.9	小魚
14	木		ごはん	○	いかのケチャップソース にらたまスープ もやしとツナのサラダ	いか,豆腐,★たまご,ツナ缶, ★牛乳	米,片栗粉,油,さとう,ごま油	しょうが,にんじん,ねぎ,にら,もやし, きゅうり,にんにく	酒,しょうゆ,トマトケチャップ, ウスターソース,出汁かつお節, 鶏ガラ,食塩,こしょう,酢	601	26.9	果物
15	金	ヨーグルト の日	チキンカレーライス	○	カリカリごぼうのサラダ フルーツヨーグルト	とり肉,豆乳クリーム, ★ヨーグルト,★牛乳	米,油,じゃがいも,三温糖, ★バター,小麦粉,片栗粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, ごぼう,キャベツ,きゅうり,コーン, ★もも缶,★パイナップル	カレー粉,しょうゆ,赤ワイン,鶏ガラ, ペイリーフ,食塩,こしょう,ウスターソース, 中濃ソース,トマトケチャップ, オールスパイス,ガラムマサラ,酢	714	21.4	海藻
18	月		こだいまいごはん	○	さらさやきあんかけ ひじきのにもの えのきのあかだしみそじる	★たまご,とり肉,豆腐, 八丁みそ,赤みそ,わかめ, 油揚げ,干ひじき,大豆,★牛乳	米,赤米,白ごま,三温糖,油, 片栗粉,糸こんにゃく,さとう	にんじん,えのきたけ,ねぎ,れんこん	食塩,しょうゆ,酒,みりん, 出汁かつお節	604	27.8	いも
19	火	高知県の 郷土料理	いそごはん	○	かつおとやさいのコロコロあげ ぐるに でこぼん	★ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ,大豆,かつお, 油揚げ,★牛乳	米,油,さつまいも,片栗粉,さとう, 白ごま,さといも,こんにゃく	にんじん,しょうが,にんにく,さやいんげん, ごぼう,大根,しめじ,デコポン	しょうゆ,酒,出汁かつお節,みりん, 昆布だし,食塩	592	27.4	たまご
20	水		えびビーンズピラフ	○	ふわふわたまごのスープ イカとツナのサラダ スイートパンプキン	とり肉,大豆,★えび,★ベーコン, ★たまご,★粉チーズ,いか, ツナ缶,★生クリーム,★牛乳	米,油,パン粉,さとう,さつまいも, ★バター,メープルシロップ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー, コーン,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ, 白ワイン,酢,パナラエッセンス	642	27.4	種実類
21	木		ごはん	○	とりのからあげピリカラソース わかめとたまねぎのスープ もやしのナムル	とり肉,豆腐,わかめ,★牛乳	米,油,片栗粉,ごま油,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ,えのきたけ, にんじん,玉ねぎ,きゅうり,もやし,キャベツ	食塩,しょうゆ,ラー油,酢,鶏ガラ, 出汁かつお節,こしょう,みりん, トウバンジャン,一味唐辛子	616	24.2	果物
22	金		ごまだれうどん	○	だいずとこざかなのカリカリあげ あんにんどうふ	★ぶた肉,豆乳クリーム,大豆, ★いりこ,寒天,★牛乳	うどん,油,さとう,ねりごま, 白ごま,片栗粉	もやし,赤ピーマン,さやいんげん, しょうが,にんにく,★パイナップル,みかん缶, ★もも缶	食塩,こしょう,酒,出汁かつお節, しょうゆ,みりん,パナラエッセンス	640	25.8	いも
25	月		ごはん	○	にくどうふ きよみオレンジ はりはりゆでやさい	豆腐,★ぶた肉,★ハム, ★ちりめんじゃこ,★牛乳	米,油,糸こんにゃく,さとう, 片栗粉,はるさめ,ごま油	にんじん,しめじ,ねぎ,さやいんげん, 切干しいたけ,キャベツ,きゅうり, 清見オレンジ	出汁かつお節,しょうゆ,酒,食塩,酢, 薄口しょうゆ	597	25.5	海藻
26	火		ちゅうかどん	○	しおバターだいがくいも わかめときゅうりのごまじょうゆ	★ぶた肉,生揚げ,かまぼこ, いか,わかめ,★牛乳	米,油,片栗粉,ごま油,さつまいも, さとう,★バター,白ごま	にんじん,しょうが,ヤングコーン,白菜, キャベツ,小松菜,もやし,きゅうり	食塩,こしょう,鶏ガラ,しょうゆ,酢	667	21.8	きのこ
27	水		ビーンズドック	○	ポテトとコーンのスープ パリパリサラダ モカゼリー	★ぶた肉,大豆,★チーズ, ★ベーコン,とり肉,アガー粉, ★牛乳	★コッパパン,油,小麦粉,さとう, 片栗粉,じゃがいも, ワンタンの皮	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン,小松菜, キャベツ,きゅうり	食塩,こしょう,ナツメグ,パプリカ粉, トマトケチャップ,ウスターソース, チリパウダー,鶏ガラ,しょうゆ,酢, インスタントコーヒー	679	32.2	小魚
28	木		ひじきごはん	○	ししゃものなんぶあげ ごまとんじる キャベツのおかかあえ	とり肉,油揚げ,干ひじき, ★ししゃも,★ぶた肉,白みそ, 赤みそ,おおか,★牛乳	米,油,さとう,白ごま,小麦粉, こんにゃく,じゃがいも,ねりごま	にんじん,さやいんげん,ごぼう,大根,ねぎ, 小松菜,もやし,キャベツ	しょうゆ,酒,食塩,出汁かつお節, ベーキングパウダー	587	25.3	たまご
29	金	ブラジル 料理	アホース テンペラード	○	フェジョアータ パステウ コーンサラダ	★ぶた肉,★ウィンナー, ★ベーコン,いんげんまめ, ★牛乳	米,オリーブ油,★バター,油, ワンタンの皮,じゃがいも, 小麦粉,さとう	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,★トマト缶, パセリ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン	食塩,こしょう,オレガノ,鶏ガラ, ローリエ,白ワイン,酢	641	20.5	チーズ

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。