

5月 給食こんだてと主な使用食品

* アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	木	ごはん じゃがいもの汁物 揚げ出し豆腐 あんかけ 辛子和え 手作りふりかけ	820	○	ぶたにく とうふ とりにく 豚肉 豆腐 鶏肉 しらす干し	じゃがいも こんにやく なが ぼ しょうが にんじん キャベツ もやし にんじん からし	こめ むぎ ごま あぶら 米 麦 ごま油 あ 揚げ油
2日	金	カレー南蛮うどん 切り干し大根ナムル かしわもち	665	○	ぶたにく あつあげ 豚肉 厚揚げ ロースハム	ごぼう にんじん しいたけ なが ほうれん草 切り干し大根 きゅうり	うどん カレールー かしわもち
7日	水	まーぼー豆腐丼 わかめスープ 中華風サラダ ブルーベリーゼリー	792	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 ロースハム	ぼ しいたけ なが にんじん なが しょうが わかめ きゅうり コーン	こめ むぎ ごま ゼリー 米 麦
8日	木	ごはん もずくの汁物 すき焼き風煮 もやしおひたし 味付きのり	660	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	もずく しいたけ にんじん なが しらたき 白菜 玉ねぎ えのきたけ グリーンピース もやし	こめ むぎ 米 麦
9日	金	ちゃんぽんうどん ごま酢和え 青のりポテト	639	○	ぶたにく とうふ 豚肉 ほたて かまぼこ	しいたけ なめこ にんじん たけのこ わかめ なが 長ねぎ にんにく こまつなきゅうり じゃがいも	うどん
12日	月	ツナピラフ あさりチャウダー マカロニサラダ	831	○	ツナ あさり ベーコン とうにゅう 豆乳 ロースハム	コーン たまねぎ あお にんじん ブロッコリー ミックスベジタブル きゅうり	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 マカロニ
13日	火	ごはん かぼちゃと豚肉の味噌汁 たらの スパイシーパン粉焼き ごぼうサラダ	755	○	ぶたにく とうふ たら 粉チーズ 厚揚げ	パセリ かぼちゃ にんじん たまね ぎ しいたけ ごぼう きゅうり	こめ むぎ こ 米 麦 パン粉 ごま
14日	水	ごはん 具だくさん味噌汁 ちくわの磯部揚げ ひじき炒り煮	752	○	ちくわ	こんにやく ほうれん草 ごぼう にん じん しいたけ ひじき	こめ むぎ てんぷら粉 米 麦 あ 揚げ油
15日	木	ごはん かきたま汁 大根と豚肉の炒め 煮 もやしとハムの和え物	818	○	たまごあつあ ぶたにく 卵 厚揚げ 豚肉 ロースハム	たま 玉ねぎ にんじん ほうれん草 だいこん こんにやく しょうが いんげん もやし きゅうり	こめ むぎ ごま 米 麦
19日	月	とりそぼろ丼 春雨スープ ブロッコリーの和風サラダ	699	○	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	ミックスベジタブル 玉ねぎ しょうが にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	こめ むぎ はるさめ 米 麦
20日	火	ごはん 豚汁 ひじきの春巻き おひたし	722	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	こんにやく にんじん ごぼう たまねぎ だいこん じゃがいも しょうが ひじきの春巻き こまつな 小松菜 もやし	こめ むぎ 米 麦
21日	水	キーマカレー アスパラガスサラダ バナナ	743	○	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 ロースハム	たま 玉ねぎ あお にんじん しょうが にんにく アスパラガス キャベツ コーン バナナ	こめ むぎ 米 麦 カレールー
22日	木	たけのこごはん 野菜の味噌汁 大豆コロッケ 小松菜のじゃこ炒め	766	○	とりにく だいず 鶏肉 大豆コロッケ ちりめんじゃこ	たけのこ もやし にんじん しいたけ こまつな 小松菜	こめ むぎ ごま あぶら 米 麦 ごま油
23日	金	トマトクリームパスタ 小松菜とベーコンの サラダ アイスクリーム	927	○	ぶたにく とうふ 豚肉 ベーコン	たま 玉ねぎ まいたけ あお こまつな トマト缶 にんにく 小松菜 もやし コーン	マカロニ オリーブオ イル アイス
26日	月	ガパオライス ミネストローネ コーンサラダ ミルク和え	834	○	ぶたにく とりにく 豚肉 鳥肉 ベーコン あさり	たま 玉ねぎ あお あか にんじん エリンギ にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ セロリ トマト缶 コーン	こめ むぎ あぶら かん 米 麦 ごま油 ミカン缶 パ イン缶 もも缶 バナナ
27日	火	ごはん 吉野汁 たらのみそマヨ焼き 梅おかか和え	665	○	ちくわ あつしょう とうふ 厚揚げ 豆腐 たら	しいたけ にんじん ほうれん草 ブロッコリー にんじん 練り梅	こめ むぎ 米 麦
28日	水	みそカツ丼 雷汁 いんげんのごま和え	1025	○	豚肉 豆腐 厚揚げ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう いんげん	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 パン 粉 揚げ油 ごま
29日	木	ごはん 厚揚げの味噌汁 肉じゃが 手作りのり佃煮	739	○	ぶたにく 豚肉	こまつな 厚揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき や 焼きのり ひじき	こめ むぎ 米 麦
30日	金	あんかけ焼きそば ごぼうと豆の甘辛揚げ パイン	719	○	ぶたにく 豚肉 あさり うずらたまご だいず	にんじん たま 玉ねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ にんにく しょうが ごぼう パイン	ちゅうか 中華めん ごま