

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、食材の確認をお願いします。

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	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	水	味噌カツ丼 じゃがいもの汁もの お浸し	961	○	豚肉 鶏肉 こんにやく わかめ 鰹節	きゃべつ じゃがいも こんにやく 葱 わかめ 小松菜 もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油
2日	木	ミートソーススパゲティー きゃべつ味噌サラダ 行事デザート かしわもち	788	○	豚肉 チーズ わかめ	椎茸 玉葱 人参 ビーマン トマト きゃべつ わかめ	スパゲティー オリーブ油 ごま かしわもち
3日	金	憲法記念日					
6日	月	振り替え休日					
7日	火	セレクト(ナンorごはん) キーマカレー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	875	○	豚肉 大豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト ブロッコリー コーン パプリカ 夏みかん 洋なし もも バナナ	ナン 米 麦 カレールウ ごまドレッシング
8日	水	たけのこごはん 豆乳汁 高野豆腐フライ しらす和え	832	○	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 高野豆腐 豆乳 しらす	竹の子 人参 玉葱 青梗菜 小松菜 きゃべつ	米 麦 小麦粉 ごま 揚げ油 ごま油
9日	木	ちゃんぽんうどん きなこポテト もやしとハムの和えもの	699	○	豚肉 ほたて 糸かまぼこ わかめ きなこ ハム	椎茸 なめこ 人参 竹の子 わかめ 葱 にんにく じゃがいも もやし 胡瓜	うどん ラーメンたれ でんぶん じゃがいも 揚げ油 ごま
10日	金	救給ごもくごはん 具だくさん豚汁 切り干し大根ナムル 果物 バナナ	945	○	豚肉 豆腐 こんにやく ハム	こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも 生姜 切り干し大根 胡瓜 バナナ	救給ごもくごはん じゃがいも ごま ごま油
13日	月	炊き込みいなり ほうとう汁 糸かまのあえもの ソファールヨーグルト	866	○	油揚げ ひじき のり 鶏肉 糸かまぼこ わかめ ヨーグルト	ひじき 人参 のり 南瓜 牛蒡 大根 椎茸 葱 きゃべつ わかめ	米 砂糖 南瓜 ワンタン
14日	火	親子丼 雷汁 きゃべつの塩昆布あえ	892	○	鶏肉 高野豆腐 糸かまぼこ こんにやく 卵 焼き豆腐 油揚げ 昆布	玉葱 椎茸 いんげん 大根 人参 こんにやく 牛蒡 きゃべつ 昆布	米 麦 砂糖 ごま油
15日	水	バーンズパン ミネストローネ 和風メンチカツ 千切りきゃべつ	933	○	あさり ウインナー 豚肉 牛肉 白身魚 すりみ 卵 ひじき	玉葱 人参 じゃがいも セロリ トマト ブロッコリー ひじき きゃべつ パプリカ	バーンズ パン粉 小麦粉 揚げ油 フレンチドレッシング
16日	木	ごはん じゃがいもとベーコンの味噌汁 すき焼き風 もやしのごま酢あえ 味つきのり	728	○	糸かまぼこ ベーコン 豚肉 焼き豆腐 白滝 のり	じゃがいも 椎茸 人参 白滝 白菜 えのきだけ いんげん 小松菜 もやし のり	米 麦 じゃがいも ごま
17日	金	トマトクリームパスタ コーンサラダ ブルーベリーゼリー	800	○	豚肉	玉葱 舞茸 ビーマン トマト コーン きゃべつ パプリカ ブルーベリー	ベトナムカニ 生クリーム コーン フレンチドレッシング セリー
20日	月	ガパオライス あさりのスープ 春雨サラダ はちみつレモンゼリー	785	○	豚肉 鶏肉 豚レバーチップ あさり わかめ ハム	玉葱 ビーマン パプリカ 人参 エリンギ にんにく 生姜 わかめ 小松菜 胡瓜 レモン	米 麦 春雨 ごま 砂糖 ゼリー
21日	火	ごはん 具だくさん味噌汁 厚揚げのコロコロカレー炒め ごまあえ	808	○	油揚げ こんにやく 厚揚げ 豚肉 ささみ わかめ	こんにやく ほうれん草 牛蒡 人参 椎茸 ビーマン 葱 にんにく もやし わかめ	米 麦 ごま油 ごま 砂糖
22日	水	豚キムチ丼 わんたんスープ わかめサラダ ミルク和え	874	○	豚肉 鶏肉 わかめ スキムミルク	もやし きゃべつキムチ 椎茸 にら 生姜 にんにく しめじ 人参 わかめ きゃべつ パプリカ コーン 夏みかん バイン 桃 バナナ	米 麦 わんたん コーン ごま油
23日	木	ピザトースト ポトフ アスパラサラダ 果物 バナナ	861	○	ベーコン チーズ 鶏肉 ウインナー ハム	玉葱 ビーマン 大根 じゃがいも 人参 ブロッコリー アスパラ きゃべつ コーン バナナ	角食 ごまドレッシング
24日	金	がたんたんラーメン 蒸し餃子 もやしのナムル 寄贈アイス(サクレレモン)	802	○	豚肉 ほたて あさり 卵 なた豆 鉄入りぎょうざ わかめ 昆布	白菜 ふき 椎茸 人参 葱 にんにく 生姜 もやし わかめ	ゆでラーメン トック でんぶん ラーメンたれ ごま サクレレモン
27日	月	ツナピラフ ビーフシチュー たまご入りマカロニサラダ	846	○	ツナ 牛肉 ハム 卵 ヨーグルト	ミックスベジタブル 玉葱 ビーマン にんにく じゃがいも 人参 ブロッコリー トマト パプリカ 胡瓜	米 麦 バター ハヤシルウ ベシヤメルルウ マヨネーズ
28日	火	ごはん 味噌汁 小松菜 椎茸 道産ほたて貝柱フライ 辛子あえ チーズ納豆	803	○	油揚げ 道産ホタテフライ わかめ 納豆 チーズ	小松菜 椎茸 人参 わかめ もやし あおのり	米 麦 揚げ油
29日	水	ごはん かぶと豚肉の味噌汁 揚げ出し豆腐 あんかけ 胡瓜中華漬け 手作りふりかけ	777	○	厚揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉 しらす 鰹節 のり	かぶ 人参 玉葱 椎茸 生姜 いんげん 胡瓜 のり	米 麦 でんぶん 揚げ油 砂糖 ごま
30日	木	ごはん 吉野汁 たら味噌マヨネーズ焼き ひじき炒め煮	743	○	糸かまぼこ 油揚げ 豆腐 たら ひじき 豚肉 厚揚げ	人参 ほうれん草 椎茸 ひじき ビーマン	米 麦 でんぶん 揚げ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ
31日	金	カレー南蛮うどん(うずらたまご入り) いかのさっぱり和え 鬼まんじゅう ペピーチーズ	850	○	豚肉 油揚げ うずらたまご いか チーズ	牛蒡 椎茸 ほうれん草 葱 人参 きゃべつ セロリ 生姜 さつまいも	うどん カレールウ でんぶん 砂糖 さつまいも 上新粉 小麦粉 ホットケーキミックス