

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。

日	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	からだ体の調子を整える	エネルギーになる
1日	金	ソース焼きそば、揚げ餃子、バナナ	807	○	ぶたにくきょうぎ 豚肉、餃子	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、	ちゅうかめん あぶら 中華麺、こめ油、バナナ
7日	木	オムライス、じゃがいもの汁物 ブロッコリーサラダ、かしわもち	807	○	とりにく たまご 鶏肉、卵(オムライスシー ト)、豚肉、	たまねぎ、ミックスベジタブル、トマト缶、 こんにやく、長ネギ、ブロッコリー、コーン	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、じゃがいも、 オリーブ油、ごま油、かしわもち
8日	金	がたんラーメン、きなこポテト 温州みかんゼリー	747	○	ぶたにく 豚肉、なると、きなこ	はくさい、もやし、しいたけ、にんじん、なが ねぎ、にんにく、しょうが	ちゅうかめん あぶら 中華麺、じゃがいも、こめ油、温 州みかんゼリー
11日	月	チャーハン、春雨スープ、 大豆コロッケ、ごまあえ	761	○	ぶたにくとうふ 豚肉、豆腐	ミックスベジタブル、にんにく、にんじん、た まねぎ、きゃべつ、もやし	こめ むぎ あぶら だいず 米、麦、ごま油、はるさめ、大豆コ ロッケ、こめ油、黒ゴマ
12日	火	ごはん、豚汁、厚揚げのコロコロ カレー炒め、のりあえ	767	○	ぶたにくなまあ 豚肉、生揚げ	こんにやく、にんじん、ごぼう、だいこん、た まねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、もや し、焼きのり	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、じゃがいも
13日	水	ちゅうかどんとうふ、ちゅうか 中華丼、豆腐の中華スープ ひじきサラダ	721	○	ぶたにく とうふ 豚肉、あさり、豆腐、	はくさい、たまねぎ、もやし、青ピーマン、 にんじん、しいたけ、にんにく、にら、にんじ ん、しょうが	こめ むぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、ごま油、
14日	木	ごはん、キャベツスープ、いわしの マリネ添え、手作りゆで 豆腐	774	○	ウインナー、あさり、いわし のかりかりフライ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマ ン、にんにく、焼きのり、ひじき、	こめ むぎ あぶら あぶら こめ、麦、こめ油、オリーブ油、
18日	月	ごはん、豆腐となめこの味噌汁、 豚肉の野菜炒め、ひじきと大豆の 煮もの	812	○	とうふ あつあ ぶたにくあぶらあ 豆腐、厚揚げ、豚肉、油揚 げ	なめこ、わかめ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、もやし、ピーマン、にんにく、ひじき、	こめ むぎ あぶら こめ、麦、こめ油
19日	火	ごはん、とりつみれ汁、あげ出し豆 腐あんかけ、五目金平	824	○	とりにく とうふ 鶏肉、豆腐	こまつな 小松菜、だいこん、にんじん、しょうが、し いたけ、ごぼう、もやし、きくらげ、ピーマン	こめ むぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、ごま油
20日	水	いわしの蒲焼丼、小松菜と油揚げ の味噌汁、ブロッコリーのごまあえ	806	○	いわし、たまあぶらあ 卵、油揚げ	のり、こまつな、ブロッコリー、にんじん	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、白ごま
21日	木	ごはん、ニラたまスープ、チャブ チェ、切り干し大根のナムル	791	○	たまごとうふ ぶたにく 卵、豆腐、豚肉、ハム	にら、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、もやし、 ピーマン、にんにく、切り干し大根、きゅうり	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、白ごま
22日	金	トマトクリームパンネ、わかめサラ ダ、ベビーチーズ	800	○	ぶたにく 豚肉、ベビーチーズ	たまねぎ、まいたけ、ピーマン、トマト缶、 にんにく、わかめ、キャベツ、にんじん、 コーン	こめ むぎ あぶら パンネ、生クリーム、オリーブ油、 ごま油
25日	月	ごはん、肉じゃが、厚焼き玉子、 ごま酢和え	739	○	ぶたにくあつや たまご 豚肉、厚焼き玉子	たまねぎ、にんじん、しらたき、キャベツ、 きゅうり	こめ むぎ あぶら 米、麦、じゃがいも、こめ油、 白ごま
26日	火	コーンの炊き込みご飯、ワカメ スープ、アスパラの1本揚げ	701	○	とりにく とうふ ぶたにく 鶏肉、豆腐、豚肉	にんじん、コーン、わかめ、ながねぎ、しよ うが、アスパラガス	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、白ごま
27日	水	ごはん、コンソメスープ、鶏肉の ピカタ、コールスローサラダ	713	○	ベーコン、とりにく たまごな 鶏肉、卵、粉チー ーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン	こめ むぎ 米、麦
28日	木	味噌カツ丼、野菜のすまし汁、 きゅうりの酢の物	848	○	ぶたにく 豚肉	こまつな 小松菜、だいこん、にんじん、きゅうり、切 り干し大根、わかめ	こめ むぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、ごま油、白ごま
29日	金	和風スパゲティ、ひじき春巻き、 だいこんかいそう 大根と海藻のサラダ	727	○	まぐろフレーク	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、のり、 だいこん、わかめ	スパゲティ、オリーブ油、バター、 こめ油、ひじき春巻き