



5月のこんだて



日にち	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2 (月)	麦ごはん 親子煮 青菜の中華和え 果物・牛乳	鶏肉・卵・なると ちくわ・牛乳	米・麦・油 糸こんに・砂糖	玉ねぎ・人参・三つ葉 もやし・しめじ・青菜 きゅうり・オレンジ	380	14.4
6 (金)	わかめごはん 肉じゃが キャベツのゴマ酢和え 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 糸こんに・砂糖	炊き込みわかめ・人参 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・キウイ	387	11.2
9 (月)	にんじんピラフ ガーリックチキン 春雨サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・砂糖 春雨・バター	人参・玉ねぎ・レタス きゅうり・もやし・バナナ	389	11.8
10 (火)	麦ごはん キスフライタルタルソース 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	キス・卵 厚揚げ・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉・砂糖 マヨネーズ	レタス・キャベツ・玉ねぎ パセリ・切干し大根・人参 しめじ・パイン	441	16.4
12 (木)	スパゲティミートソース 野菜サラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	スパゲティ・砂糖 シチュールー	玉ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース・レタス・コーン きゅうり・バナナ	452	14.4
13 (金)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え アスパラ入りナムル 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・片栗粉 油・ごま油	生姜・パイン缶・ほうれん草 人参・アスパラ・もやし きゅうり・オレンジ	407	14.1
16 (月)	ハヤシライス マカロニ野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・マカロニ じゃがいも・砂糖 ハヤシルー・油 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・レタス グリーンピース・きゅうり キウイ	465	11.6
17 (火)	麦ごはん 春キャベツのメンチカツ にんじんしりしり 果物・牛乳	豚肉・卵 ツナ・牛乳	米・麦・油 パン粉・天ぷら粉	玉ねぎ・キャベツ 人参・コーン サンフルーツ	408	13.3
19 (木)	食パン タンドリーチキン サラダパスタ・野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト ハム・ベーコン・牛乳	食パン スパゲティ	にんにく・レタス・キャベツ 人参・玉ねぎ・しめじ パイン	413	18.4
23 (月)	麦ごはん 鶏チリ コロコロサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・麦・砂糖 油・チリソース 片栗粉・じゃがいも	生姜・にんにく・長ネギ レタス・ブロッコリー ミックスベジタブル きゅうり・メロン	428	14
24 (火)	もち麦ごはん サバのみそ煮 伴三糸 果物・牛乳	サバ・味噌 ハム・牛乳	米・もち麦 春雨・砂糖	生姜・青菜・レタス きゅうり・サンフルーツ	379	11.7
26 (木)	きのこごはん とりのマヨネーズ焼き もやし炒め・即席漬け 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米 マヨネーズ・油 砂糖	しめじ・干し椎茸・人参 舞茸・にんにく・もやし キャベツ・きゅうり 塩昆布・キウイ	371	14.4
27 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ハム・牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	生姜・キャベツ・玉ねぎ 人参・きゅうり・パイン	368	11.5
30 (月)	麦ごはん 洋風ハンバーグ ちくわとアスパラのマリネ 果物・牛乳	豚肉・卵 ちくわ・ハム・牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・油	玉ねぎ・マッシュルーム ピーマン・レタス・きゅうり アスパラ・メロン	389	16.3
31 (火)	温うどん かき揚げ 果物・牛乳	花かつお・かまぼこ ちくわ・小女子 牛乳	乾めん・油 天ぷら粉	長ネギ・万能ねぎ 玉ねぎ・人参・パセリ しめじ・サンフルーツ	427	13.2

材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。