

5月のこんだて

日にち 曜日	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
8 (月)	麦ごはん ハヤシライス ハムとちくわのマリネ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・油 ハヤシルー	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・オレンジ	411	10.7
9 (火)	麦ごはん 春キャベツのメンチカツ ブロッコリーと人参の和え物 果物・牛乳	豚肉・卵 ツナ・牛乳	米・麦・パン粉 天ぷら粉・油 ドレッシング	玉ねぎ・キャベツ 人参・ブロッコリー パイン	432	14
11 (木)	温うどん 野菜のかき揚げ 果物・牛乳	花かつお 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 三つ葉・キウイ	434	13.3
12 (金)	わかめごはん 親子煮 切干し大根とひじきの炒め物 果物・牛乳	鶏肉・卵・なると 牛乳	米・麦 砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・三つ葉 切干し大根・ひじき しめじ・枝豆 バナナ	386	13.5
15 (月)	麦ごはん 肉豆腐 干草和え 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 ハム・卵 牛乳	米・麦・油 しらたき・砂糖	長ネギ・人参・ゴボウ 春雨・もやし・キャベツ ほうれん草・オレンジ	361	11.6
16 (火)	麦ごはん 洋風ハンバーグ 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ベーコン・牛乳	米・麦・砂糖 パン粉・バター マカロニ ドレッシング	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム キャベツ・アスパラ ブロッコリー・パイン	422	15.8
18 (木)	味ごはん チキンカツフライ 春雨サラダ 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ちくわ・牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉 白ゴマ・砂糖	干し椎茸・人参・春雨 ゴボウ・レタス・キャベツ もやし・きゅうり オレンジ	411	17.4
19 (金)	ゴマ塩ごはん 豚のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁・果物・牛乳	豚肉・ハム・卵 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・生姜・人参 ピーマン・キャベツ きゅうり・切干し大根 バナナ	413	13.3
22 (月)	ゆかりごはん 松風焼き ツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵・味噌 ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 パン粉	人参・ゴボウ・長ネギ キャベツ・ブロッコリー キウイ	407	19.1
23 (火)	やしそば・ナムル わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	蒸しめん・ソース ごま油・白ゴマ	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし ほうれん草・わかめ パイン	352	12
25 (木)	麦ごはん 甘辛ヤンニョムチキン 伴三糸 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦・片栗粉 油・砂糖	にんにく・レタス 春雨・人参・きゅうり オレンジ	345	11.9
29 (月)	カレーライス コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 カレールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン きゅうり・バナナ	440	11.1
30 (火)	麦ごはん さわらの味噌マヨ焼き 切干し大根の炒め物 春野菜のみそ汁・果物・牛乳	さわら・味噌 油揚げ・牛乳	米・麦・油 マヨネーズ 砂糖	もやし・ピーマン・枝豆 しめじ・人参・玉ねぎ キャベツ・切干し大根 パイン	381	17.2

※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。