

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 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
2 (木)	わかめごはん 親子煮 野菜のかき揚げ 果物・牛乳	鶏肉・卵・なると ちくわ・牛乳	米・麦 糸コン・天ぷら粉 油・砂糖	炊き込みわかめ・人参 玉ねぎ・三つ葉 パイン	378	14.3
7 (火)	温うどん とり天・かぼちゃの天ぷら 果物・牛乳	花かつお・鶏肉 かまぼこ・牛乳	乾めん・かぼちゃ 天ぷら粉・油	長ネギ・ホウレン草・生姜 にんにく・オレンジ	372	12.4
9 (木)	ハヤシライス 青菜の中華和え 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	玉ねぎ・人参・青菜 もやし・しめじ キウイ	402	12.1
10 (金)	麦ごはん さばのみそ煮 切干し大根の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	さば・味噌 油揚げ・牛乳	米・麦・砂糖 ごま油	生姜・ブロッコリー 切干し大根・人参・しめじ 枝豆・ひじき・キャベツ 玉ねぎ・えのき・パイン	430	13.3
13 (月)	にんじんピラフ チキンカツフライ 伴三糸 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・バター コンソメ・油 天ぷら粉・パン粉 白ゴマ・砂糖	人参・玉ねぎ・レタス 春雨・きゅうり・オレンジ	377	13.2
14 (火)	麦ごはん 和風ハンバーグ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・パン粉 ドレッシング	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ニラ・キウイ	392	15.3
16 (木)	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・油 片栗粉・砂糖 ごま油・白ゴマ	生姜・ホウレン草・人参 カットパイン缶・もやし アスパラ・バナナ	394	13.8
17 (金)	麦ごはん 豚バラの甘みそ炒め 千草和え 果物・牛乳	豚肉・味噌・ハム 卵・牛乳	米・麦・油・砂糖 コチュジャン	玉ねぎ・キャベツ・ニラ 生姜・にんにく・春雨 もやし・人参・パイン	384	14.1
20 (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 カレールー じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン キウイ	426	11.1
21 (火)	麦ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ ココロサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・麦・油 砂糖・片栗粉 じゃがいも ドレッシング	生姜・ブロッコリー 人参・きゅうり・コーン メロン	364	15.1
23 (木)	スパゲティミートソース ミックスサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	パスタ・コンソメ シチュールー 砂糖	人参・玉ねぎ・レタス キャベツ・きゅうり・水菜 コーン・いよかん	436	14.2
27 (月)	味ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き きゅうりの塩昆布和え 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米・砂糖 マヨネーズ	干し椎茸・人参・ゴボウ にんにく・キャベツ きゅうり・塩昆布・バナナ	392	15.8
28 (火)	麦ごはん あじのカレーフライ 和風サラダ みそ汁・果物・牛乳	あじ・鶏肉 味噌・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油 ドレッシング	生姜・レタス・きゅうり ひじき・もやし・玉ねぎ キャベツ・メロン	385	18.4
30 (木)	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ・野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト ハム・卵・牛乳	食パン じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	にんにく・レタス きゅうり・人参 玉ねぎ・えのき キャベツ・いよかん	376	18.2
31 (金)	ふりかけごはん ヘルシーハンバーグ ナムル 果物・牛乳	豚肉・卵・豆腐 ちくわ・牛乳	米・麦・パン粉 ごま油 ドレッシング	玉ねぎ・ひじき・キャベツ もやし・人参・きゅうり ホウレン草・パイン	376	14.6

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。