

5月のこんだて

日にち (曜日)	献立名	主な材料名			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
1 (木)	ハヤシライス ツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦・油 じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン アスパラ・キャベツ ブロッコリー・パイン	456	12.4
2 (金)	食パン・手作りりんごジャム ハムカツ・野菜スープ 果物・牛乳	ハム・ベーコン 牛乳	食パン・砂糖 天ぷら粉・油 パン粉	りんご・レモン汁 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・えのき 小松菜・オレンジ	432	12.4
8 (木)	わかめごはん 肉じゃが ニラともやしのお浸し 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 じゃがいも 糸コン・砂糖	炊き込みわかめ・玉ねぎ 人参・もやし・ニラ キウイ	401	12.7
9 (金)	ごま塩ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁・果物・牛乳	豚肉・卵 味噌・牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	生姜・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・えのき わかめ・長ネギ・バナナ	396	12.6
12 (月)	味ごはん チキンカツ きゅうりのごま酢和え 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・砂糖 パン粉・白ゴマ	干し椎茸・人参・ゴボウ キャベツ・きゅうり オレンジ	390	16.9
13 (火)	ふりかけごはん 松風焼き ゴボウサラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵・味噌 ちくわ・ツナ 牛乳	米・麦・白ゴマ パン粉・砂糖 マヨネーズ	人参・ゴボウ・長ネギ 水菜・パイン	435	15.4
15 (木)	二色ごはん 野菜のかき揚げ ブロッコリーサラダ 果物・牛乳	卵・鶏肉・ちくわ ハム・牛乳	米・麦・油 砂糖・天ぷら粉 マカロニ ドレッシング	生姜・人参 ブロッコリー・玉ねぎ ミックスベジタブル バナナ	402	15.2
16 (金)	麦ごはん たらの照り焼き 味噌かんぴら・みそ汁 果物・牛乳	たら・味噌 油揚げ・牛乳	米・麦・小麦粉 油・砂糖 じゃがいも	もやし・アスパラガス 人参・玉ねぎ・えのき キャベツ・オレンジ	405	16.4
19 (月)	ドライカレー かぼちゃの素揚げ コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 かぼちゃ・砂糖 マヨネーズ	ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・生姜・コーン キャベツ・きゅうり バナナ	426	13
20 (火)	スパゲティミートソース ココロサラダ 野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	パスタ じゃがいも シチュールー ドレッシング	人参・玉ねぎ・キャベツ グリーンピース・えのき もやし・キウイ	496	14.8
22 (木)	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き 五目さんびら 果物・牛乳	鶏肉・味噌 さつま揚げ 牛乳	米・麦・ごま油 パスタ・糸コン ドレッシング 白ゴマ・砂糖	キャベツ・ゴボウ 人参・パイン	364	14.9
26 (月)	麦ごはん 酢鶏 三色和え 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖	生姜・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン もやし・ホウレン草 オレンジ	382	15.9
27 (火)	麦ごはん ヘルシーハンバーグ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	鶏肉・卵・豆腐 牛乳	米・麦・砂糖 パン粉・ごま油	玉ねぎ・ひじき キャベツ・切り干し大根 人参・しめじ・バナナ	403	13.9
29 (木)	麦ごはん 肉野菜炒め 蒸しシュウマイ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 ぎょうざ皮	キャベツ・玉ねぎ・もやし 人参・しめじ・ピーマン パイン	450	15.1
30 (金)	麦ごはん 卵の袋煮・青菜の天ぷら キャベツとひじきのサラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ちくわ・牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・油 ドレッシング	春菊・キャベツ・ひじき 人参・オレンジ	498	15.2

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。