

5月のこんだてひょう

こんだて名		(あか) おもにからだをつくるもの		(みどり) おもにからだのちょうしをととのえるもの		(き) おもにエネルギーのもとになるもの		
		①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂	
1	木	ごはん				こめ		
		にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら
		わかめのすのもの		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	
		おちゃふりかけ	いとかつお	しらすほし				ごま
2	金	コッペパン				パン		
		アスパラいりクリームペネ	いんげんまめ・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	マカロニ	バター
		グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら
		あまなつみかんかん				あまなつみかん		
7	水	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
		かいそうサラダ		しらすほし・わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら
8	木	ピースそばうどん	とりにく・だいず		にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが	こめ・さとう	あぶら
		じゃこあえ		しらすほし		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	(いりこ)	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	じゃがいも・こんにやく	あぶら
9	金	セルフバーガー(ハンバーグ)	ハンバーグ			パン・さとう		
		コーンサラダ				キャベツ・コーン・きゅうり	さとう	あぶら
		ピーマンとたまごのスープ	たまご・とうふ・ベーコン		ピーマン・にんじん	たまねぎ	でんぷん	
12	月	ぶちまるむぎごはん				こめ・むぎ		
		カレーマポードうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら・あぶら
		きりぼしだいこんのナムル			にんじん	もやし・きゅうり・きりぼしだいこん	さとう	ごま・ごまあぶら
13	火	コッペパン				パン		
		きびなごカリカリフライ		きびなご		じゃがいも	あぶら	
		クリームスープ	ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	バター
		ココアピーンズ	だいず				さとう・でんぷん	
14	水	むぎごはん				こめ・むぎ		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		ピーマン	しょうが・キャベツ・もやし	あぶら	
		たまねぎのあえもの	チキンフレイク			たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま
15	木	とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	(いりこ)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
		ごはん				こめ		
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう	
16	金	ごますあえ				もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま
		はるさめじる	かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	
		ミルクパン					パン	
19	月	じゃがいものトマトに	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら
		ごまマヨサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		ノンエックマヨネーズ・ごま
		いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド
20	火	ぶちまるむぎごはん				こめ・むぎ		
		さかなのたまねぎソース	ひごまるデー きゅうり	たら		たまねぎ・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら
		きゅうりのちゅうかあえ	チキンフレイク		にんじん	きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら
22	木	かきたまじる	たまご・かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん	
		カットコッペパン					パン	
		ソースやきそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ	スパゲッティ	あぶら
23	金	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり		ノンエックマヨネーズ
		ピピンバ	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら
		わかめスープ	とうふ・かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら
27	火	みかんかじゅう				みかんジュース		
		きなこあげパン	きなこ				パン・さとう	あぶら
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・しいたけ		
28	水	ピーンズサラダ	だいず いんげんまめ・ハム			キャベツ	さとう	あぶら
		セルフドッグ(チリコンカン)	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら
		やさいのスープに	ウィンナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	
29	木	すいかいりフルーツミックス				おうとう・パイン・すいか	カクテルゼリー	
		むぎごはん					こめ・むぎ	
		あじフライ	あじ				ばんこ	あぶら
30	金	ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	もやし・きゅうり		
		じゃがいものみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	(いりこ)	にんじん・ねぎ		じゃがいも	
		ごはん					こめ	
30	金	ラフテー	味めぐり 沖縄	ぶたにく		だいこん・しょうが	こんにやく・こくとう	
		にんじんシリシリ	たまご・ツナ		にんじん			ごま・あぶら
		もずくスープ	とうふ・かまぼこ	もずく	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごまあぶら
30	金	ミルクパン					パン	
		レバーとさかなのナッツあえ	とりレバー・たら		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ
30	金	せんぎりやさいのスープ	ぶたにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
 ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は給食室へお申し出ください。