



5月の こんだて表



原産地情報はここから

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質
1 金	中華ちまき 豆腐入り卵スープ フルーツポンチ	○	中華ほしえび,豚肩肉,牛乳,とり肉, とうふ,たまご	もち米,もち麦,ごま油,さとう,白炒 りごま,でんぷん	乾しいたけ,たけのこ,ながねぎ,ホール コーン,にんじん,たまねぎ,えのきたけ, チンゲンサイ,パインアップル,もも	710 kcal 27.6 g 19.7 g
7 木	麦ごはん いかのチリソース 肉片湯 ビーフンソテー	○	牛乳,いか,豚肩肉,あさり	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,ごま油, さとう,白炒りごま,炒め油,ビーフ ン	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん, はくさい,木茸,たまねぎ,キャベツ,こま つな	734 kcal 29.2 g 21.1 g
8 金	レンズ豆入りドライカレー 何でもせん切りサラダ ミルクゼリー	○	レンズまめ,豚挽き肉,牛乳,干ひじ き,調理用牛乳	米,米粒麦,バター,炒め油,サラダ油, さとう,ブルーベリー	セロリー,しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,レーズン,だいこん,キャベツ, きゅうり,レモン	712 kcal 23.7 g 19.2 g
11 月	焼肉チャーハン きびなごのカレー揚げ 中華スープ	○	豚肩肉,さつま揚げ,たまご,牛乳,き びなご,とり肉,とうふ	米,米粒麦,サラダ油,ごま油,さとう, 炒め油,白炒りごま,でんぷん,小麦 粉,揚げ油,はるさめ	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな, にんじん,たまねぎ,たけのこ,万能ねぎ, 木茸	809 kcal 34.0 g 30.5 g
12 火	エビピラフ チーズオムレツ マカロニサラダ	○	むきえび,牛乳,たまご,とり挽き肉, ダイスチーズ	米,米粒麦,バター,炒め油,でんぷん, さとう,マカロニ,サラダ油	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム,ホール コーン,キャベツ,きゅうり	717 kcal 30.7 g 26.2 g
13 水	麦ごはん マスのごまみそかけ けんちん汁 ジュシーオレンジ	○	牛乳,マス,赤色辛みそ,とうふ,油揚 げ	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油, 白すりごま,さとう,炒め油,こん にゃく,じゃがいも	ながねぎ,しょうが,ごぼう,だいこん,に んじん,えのきたけ,こまつな,ジュシー 果汁	776 kcal 35.1 g 26.5 g
14 木	ピースごはん さばのニラ入り香味焼き 豆乳みそ汁 五目きんぴら	○	牛乳,さば,とうふ,乾燥わかめ,淡色 辛みそ,豆乳,豚もも肉	米,米粒麦,ごま油,さとう,白炒りご ま,じゃがいも,炒め油,つきこん にゃく	グリーンピース,にんにく,しょうが,ニラ, ながねぎ,こまつな,ごぼう,れんこん,に んじん,さやいんげん	722 kcal 33.6 g 24.5 g
15 金	いちごジャム ポークビーンズ 揚げごぼうサラダ	○	牛乳,白いんげん豆,赤いんげん豆, 大豆,豚肩肉,生クリーム	胚芽食パン,いちごジャム,小麦粉,サ ラダ油,バター,炒め油,じゃがいも, 揚げ油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん, たまねぎ,グリーンピース,ごぼう,キャベ ツ,ホールコーン	748 kcal 28.5 g 27.1 g
18 月 ★	麦ごはん かつおの揚げ煮 豆腐とわかめのすまし汁 シャキシャキ和え	○	牛乳,かつお,大豆,とうふ,乾燥わか め	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,じゃが いも,揚げ油,さとう,ごま油	しょうが,ながねぎ,たまねぎ,切干大根, もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	757 kcal 34.9 g 22.2 g
19 火	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き 新じゃがのそぼろ煮 いそ和え	○	牛乳,とりもも肉,赤色辛みそ,とり 挽き肉,豚挽き肉,もみのり	米,米粒麦,さとう,炒め油,つきこん にゃく,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,グリーンピ ース,こまつな,もやし,ホールコーン	709 kcal 30.4 g 20.2 g
20 水	スパゲティミートソース こんにゃくサラダ 米粉のココアケーキ	○	豚挽き肉,大豆,ピザ用チーズ,牛乳, 豆乳	スパゲティ,サラダ油,炒め油,白炒 りごま,さとう,ごま油,米粉,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ, にんじん,スライスマッシュルーム,ホール トマト,もやし,きゅうり	920 kcal 33.0 g 30.1 g
21 木 ★	高菜ごはん 鮭の塩麹焼き 呉汁 がね	○	油揚げ,牛乳,生鮭,豚肉,とうふ,淡 色辛みそ,赤色辛みそ,大豆,豆腐,た まご	米,米粒麦,ごま油,じゃがいも,さつ まいも,小麦粉,さとう,揚げ油	高菜漬,にんにく,ながねぎ,にんじん, だいこん,こまつな,ごぼう,しょうが	828 kcal 38.8 g 24.6 g
22 金	メキシカンライス キャベツのクリーム煮 三色ピクルス	○	ウイナーセージ,牛乳,とり肉,ベー コン,調理用牛乳	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがい も,サラダ油,小麦粉,さとう	たまねぎ,ホールコーン,グリーンピース, スライスマッシュルーム,にんじん,キャベ ツ,だいこん,きゅうり	743 kcal 24.6 g 25.3 g
25 月	麦ごはん さわらの西京焼き ごまだれ汁 カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳,さわら,淡色辛みそ,西京みそ, とり肉,油揚げ	米,米粒麦,さとう,炒め油,白練りご ま,白すりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,な がねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	706 kcal 34.3 g 24.1 g
26 火	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 粉吹芋	○	きな粉,牛乳,豚挽き肉,たまご,あお のり	無塩パン,揚げ油,さとう,でんぷん, はるさめ,ごま油,じゃがいも	はくさい,ながねぎ,ニラ,しょうが,にん じん,もやし,木茸,こまつな	711 kcal 28.8 g 25.9 g
27 水	チキンパエリア ソパデアホ チーズケーキ	○	とり肉,ベーコン,あさり,牛乳,ボン レスハム,たまご,クリームチーズ, プレーンヨーグルト	米,米粒麦,オリーブ油,炒め油,パン 粉,さとう,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,スライスマッ シュルーム,ピーマン,赤ピーマン,セロリー, ホールトマト	742 kcal 27.8 g 28.2 g
28 木	麦ごはん パリパリししゃも 肉じゃが 野菜のおかか和え	○	牛乳,ししゃも,豚肉,かつお節	米,米粒麦,白すりごま,小麦粉,ジャ ボギョウガの皮,揚げ油,炒め油,じゃ がいも,つきこんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こま つな,もやし	716 kcal 26.2 g 21.0 g
29 金	豚肉とごぼうの炊き込みごはん しらす入り卵焼き いもだんご汁 オレンジゼリー	○	豚肩肉,油揚げ,牛乳,しらすぼし,た まご,とり肉,ゼラチン,粉寒天	米,米粒麦,炒め油,しらたき,さとう, じゃがいも,でんぷん	ごぼう,しょうが,にんじん,こねぎ,しょ うが,だいこん,ながねぎ,しめじ,オレン ジジュース	740 kcal 29.6 g 20.3 g

★マークは国内産食材の日です。

- 筋・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。
- 血・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。
- 骨・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくれます。
- 美・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくれます。