



5月 こんだてよていひょう



日曜日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ごはん		ぶりの照り焼き いりどり 端午のすまし汁 果物	ぶり,とりにく,とうふ,かまぼこ, こんぶ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, ごま,ごまあぶら	しょうが,たけのこ(生),にんじん, ごぼう,さやえんどう,だいこん, えのき,ながねぎ, こまつな,みしょうかん	627	26.9
7	木	パン		【旬】グリーンアスパラ ポテトとグリーンアスパラのグラタン ジュリエンスープ オレンジポンチ	とりにく,ぎゅうにゅう, チーズ,ハム,けずり	パン,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター	たまねぎ,アスパラガス,にんじん, キャベツ,パセリ,みかん, みかんジュース	666	22.3
8	金	ごはん		手作りかつおふりかけ さばのごまみそ煮	けずり,こんぶ,さば,みそ, のり,ゆば,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,ごまあぶら	しょうが,こまつな,もやし, にんじん,ほうれんそう,たまねぎ, ながねぎ,みずな,えのき	650	24.6
11	月	学校公開の振替休業日							
12	火	麦ごはん		焼きししゃも 新じゃがの韓国風煮 茎わかめの炒め物 果物	ししゃも,ぶたにく, くわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら, じゃがいも,こんにやく, さとう,ごま	ながねぎ,にんにく,たまねぎ, にんじん,さやいんげん, ごぼう,きよみオレンジ	623	21.6
13	水	八王子ラーメン		うずら卵のからめ煮 稲藪餃子	ぶたにく,けずり,うずらたまご, ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごま, ごまあぶら,はるさめ, ぎょうざのかわ	たけのこ,にんにく,しょうが, コーン,きくらげ,もやし, こまつな,たまねぎ,はくさい,にら	628	26.2
14	木	ビビンバ		豆黒糖 ワンタンスープ	ぶたにく,だいたず けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう, ごまあぶら,ごま,ワンタン	にんにく,しょうが,だいこん, にんじん,もやし,こまつな, はくさい,ながねぎ,しいたけ	603	23.4
15	金	グリーンピースごはん		すき焼き風煮 呉汁 果物	とうふ,ぶたにく,だいたず, みそ,こんぶ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,あぶら, さとう,じゃがいも,こんにやく	グリーンピース,にんにく,しょうが, はくさい,ながねぎ,ちんげんさい, しいたけ,にんじん, しめじ,れいとうみかん	646	26.7
18	月	セサミトースト		金時豆のトマトシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ,とりにく, じゃこ,ぎゅうにゅう	パン,バター,さとう,ごま, じゃがいも,あぶら, こむぎこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく, マッシュルーム,トマト, キャベツ,コーン	622	22.5
19	火	ビーンズドライカレー		キャベツとツナのサラダ 果物	とうふ,いか,えび,ぶたにく, いりこ,けずり, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ, バター,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース, にんにく,しょうが,キャベツ, もやし,コーン,れいとうボンカン	628	21.5
20	水	五目うま煮丼		手作りさかなナッツ いりこ春雨スープ	とうふ,いか,えび,ぶたにく, いりこ,けずり, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら, でんがん,アーモンド,ごま, さとう,はるさめ	にんじん,はくさい,ながねぎ, たけのこ,しいたけ,にんにく, しょうが,たまねぎ,きくらげ, こまつな,コーン	614	24.8
21	木	はち大根おろしスパゲティ		じゃがいもと豆のポターージュ わかめとコーンのサラダ りんごジュース	ツナ,きざみのり, しろいんげんまめ,ハム, ぎゅうにゅう,なまクリーム, わかめ	スパゲティ,あぶら,さとう, じゃがいも,バター,ごまあぶら	だいこん,えのき,だいこん, たまねぎ,コーン,もやし, にんじん,こまつな,りんごジュース	632	20.1
22	金	味噌カツ丼		チンゲンサイのスープ スタミナきゅうり	とりにく,みそ,とうふ, こんぶ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう,ごま, でんがん,ごまあぶら	キャベツ,ちんげんさい, にんじん,たまねぎ,しいたけ, えのき,きゅうり,にんにく	678	25.1
25	月	運動会の振替休業日							
26	火	ごはん		かつおの電田揚げ 大根と梅のサラダ【旬】かつお なめこ入りみそ汁 果物	かつお,かつおぶし,なまあげ, けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,でんがん,あぶら, さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく,だいこん, キャベツ,えのき,たけのこ, なめこ,にんじん,たまねぎ, きよみオレンジ	602	28.4
27	水	ルーローハン		タンファータン	ぶたにく,とりにく, たまご,けずり,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんがん, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,たけのこ, しいたけ,ちんげんさい, にんじん,こまつな,パイ	642	24.4
28	木	豚丼		香りキャベツ 具だくさんみそ汁	ぶたにく,あぶらあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, でんがん,じゃがいも	しょうが,たまねぎ, キャベツ,ごぼう, にんじん,だいこん,ながねぎ	648	22.7
29	金	こぎつねごはん		ちくわのマヨネーズ焼き かきたま汁 ゆでそらまめ	あぶらあげ,とりにく,ちくわ, かつおぶし,あおのり, とうふ,たまご,けずり, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま, マヨネーズ,でんがん	にんじん,しょうが,はくさい, たまねぎ,えのき,たけのこ, こまつな,そらまめ	652	27.9



こんだて ざいりょう にゆかじょうきょう へんこう
 * 献立は材料の入荷状況により変更することがあります。
 * 今月の果物はかんきつ類を予定しています。