

5月のこんだて

1日・15日（水）

白飯
タラのフライ
じゃが芋のチーズ煮
ニラ豆腐のスープ

エネルギー 467kcal
たんぱく質 23.5g
脂質 12.7g
塩分 1.8g



2日・16日（木）

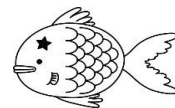
たけのこの肉そぼろ丼
浅漬け
長芋のみそ汁

エネルギー 447kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 13.1g
塩分 2.3g



7日・21日（火）

白飯
すずきのおかか煮
（さば 21日）
キャベツのごまあえ
うどん入りみそ汁
エネルギー 342kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 5.2g
塩分 2.2g



8日・22日（水）

白飯
松風焼き
いんげんのナムル
小松菜のすまし汁

エネルギー 362kcal
たんぱく質 16.8g
脂質 11.1g
塩分 1.4g



9日・23日（木）

白飯
チキンカレー
フルーツヨーグルト

エネルギー 441kcal
たんぱく質 11.3g
脂質 14.4g
塩分 2.5g



10日・24日（金）

白飯
カジキのポテサラ焼き
焼きそば風切干し大根
キャベツのスープ

エネルギー 431kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 15.7g
塩分 1.9g



13日・27日（月）

白飯
豚肉の玉ねぎ炒め
干草あえ
麩の白みそ汁

エネルギー 430kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 14.8g
塩分 2.1g



14日・28日（火）

白飯
肉豆腐
ツナサラダ
ほうれん草のすまし汁

エネルギー 444kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 19g
塩分 1.9g



17日（金）

白飯
さわらの玉ねぎソース
スナップえんどうソテー
とんじゃがスープ

エネルギー 474kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 17.6g
塩分 2.2g



20日（月）

白飯
鶏肉の赤みそ焼き
たけのこサラダ
チンゲン菜のスープ

エネルギー 413kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 14.9g
塩分 1.7g



29日（水）

白飯
鶏肉のバーベキューソース煮込み
ブロッコリーサラダ
コーンチャウダー

エネルギー 439kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 14.7g
塩分 2g



30日（木）

白飯
さわらのレモン幽庵焼き
じゃが芋の煮物
中華風春雨スープ

エネルギー 397kcal
たんぱく質 19g
脂質 12.5g
塩分 1.2g



31日（金）

えんどう豆のじゃごはん
コロケ・ミモザサラダ
わかめスープ

フルーツ
エネルギー 427kcal
たんぱく質 14.4g
脂質 9.7g
塩分 2.3g



- ❖ 7日は、高浜のまちからさんからすずきを仕入れます。
- ❖ 8日・22日の松風焼きは、青のりとケシの実をまぶした鶏ひき肉の焼き物です。給食では、ケシの実の代わりにごまを使用します。
- ❖ 13日・27日の干草あえの干草は、たくさんという意味があります。
- ❖ 14日おやつのパンプディングは、パンを卵液、牛乳に浸し焼き上げたお菓子です。
- ❖ 17日のスナップえんどうは、シャキシャキ食感が特徴の緑黄色野菜です。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (水)	白飯 タラのフライ じゃが芋のチーズ煮 ニラ豆腐のスープ	米、じゃがいも パン粉、天かす 油	たら、絹ごし豆腐 チーズ、ベーコン	にんじん、にら しょうが、パセリ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	たけのこの肉そぼろ丼 浅漬け 長芋のみそ汁	米、ながいも 片栗粉、ごま油	豚ひき肉、みそ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、たけのこ えのきたけ、にんじん ねぎ、干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 すすきのおかか煮 (さば 21日) キャベツのごまあえ うどん入りみそ汁	米、うどん 砂糖、ごま	すすき(7日) さば(21日) みそ、鶏肉 かつお節	キャベツ だいこん にんじん しょうが ねぎ	牛乳 こいのぼりパイ (7日) お茶・わらび餅 (21日)
8 ・ 22 (水)	白飯 松風焼き いんげんのナムル 小松菜のすまし汁	米、パン粉 砂糖、油 ごま油、ごま	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳、みそ あおのり	いんげん、たまねぎ にんじん、ねぎ こまつな えのきたけ しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (木)	白飯 チキンカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 鶏肉、豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 カジキのポテサラ焼き 焼きそば風切干し大根 キャベツのスープ	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	かじき、豚肉 ちくわ かつお節 あおのり	切り干しだいこん ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	牛乳 ジャムサンド (10日) 若草蒸しパン (24日)
13 ・ 27 (月)	白飯 豚肉の玉ねぎ炒め 干草あえ 麩の白みそ汁	米、油、いん 砂糖	豚肉、白みそ 油揚げ、ハム	たまねぎ、だいこん もやし、ほうれんそう キャベツ、えのきたけ コーン、いんげん にんじん、みつば しょうが	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	白飯 肉豆腐 ツナサラダ ほうれん草のすまし汁	米、こんにゃく 砂糖、いん、油 ごま油、ごま	焼き豆腐、牛肉 ツナ缶、油揚げ	たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう しめじ、ねぎ	牛乳 パンプディング (14日) バナナクッキー (28日)
17 (金)	白飯 さわらの玉ねぎソース スナッフえんどうソテー とんじゃがスープ	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉 油、砂糖 オリーブ油	さわら、豚肉 ウインナー	スナッフえんどう たまねぎ ブロッコリー にんじん	牛乳 かみなりおこし風
20 (月)	白飯 鶏肉の赤みそ焼き たけのこサラダ チンゲン菜のスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、ベーコン 赤みそ	きゅうり、たまねぎ にんじん、たけのこ しょうが、にんにく チンゲンサイ	牛乳 お菓子
29 (水)	白飯 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	米、じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 小麦粉 油、砂糖	鶏肉、豆乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん クリームコーン缶 ブロッコリー コーン、しょうが にんにく、パセリ	牛乳 お菓子
30 (木)	白飯 さわらのレモン幽庵焼き じゃが芋の煮物 中華風春雨スープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖	さわら 豚ひき肉	にんじん たまねぎ レモン果汁 グリーンピース にら	牛乳 お菓子
31 (金)	えんどう豆の じゃこごはん コロッケ ミモザサラダ わかめスープ フルーツ	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油、ごま油、砂糖	えんどう、ハム 豚ひき肉 しらす干し わかめ	たまねぎ、キャベツ みかん缶、パイン缶 きゅうり、黄桃缶 にんじん、コーン	お茶 ゼリー