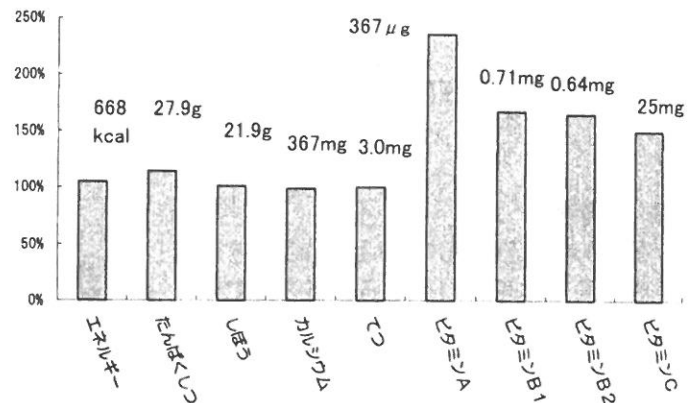


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
1 金	**子どもの日こんだて** ちらしずし(げんりょう) わかたけじる オムレツ コーンサラダ かしわもち ぎょうにゅう	ちらし寿司の素・きざみのり	638	21 木	パン コーンスーフ じゃがいものチーズやき あまなつかん マーシャルピーンズ ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・キャベツ コーン・人参・パセリ 鶏がらスープ・コンソメ・塩・こしょう	687
		たけのこ・かまぼこ・わかめ 削り節・みりん・醤油 (冷)鯛形オムレツ(1コ)・菜種油				じゃがいも・ベーコン チーズ・菜種油	
		(冷)コーン・キャベツ・きゅうり 砂糖・サラダ油・米酢 醤油・塩・こしょう (冷)かしわ餅(1コ)				甘なつかん(1/4コ) マーシャルピーンズ(1コ)	
7 木	げんりょうパン ミートスパゲティ ぶどうゼリー キャンディチーズ ぎょうにゅう	合挽き肉・スパゲティ・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース トマト水煮・ウスターソース・ワイン ケチャップ・トマトピューレ サラダ油・塩・こしょう クールゼリーの素・ぶどうジュース ナタデココ キャンディチーズ(1コ)	690	22 金	ごはん かほうスーフ はるさめのごもくいため じゃこのいりに ヨーグルト ぎょうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・チンゲン菜・人参 もやし・青ねぎ・醤油・鶏がらスープ 春雨・豚肉・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 砂糖・酒・醤油・菜種油 じゃこ・白ごま・砂糖・醤油 サラダ油・酒・みりん ヨーグルト(1コ)	650
			26			27	
			21			16	
8 金	ごはん にやっこ かつおのかくに おひだし ぎょうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・しいたけ 人参・みつ葉・削り節 酒・砂糖・醤油 鯉角切り・生姜・酒・みりん 砂糖・醤油 ほうれん草・キャベツ・花かつお 砂糖・醤油	635	25 月	ごはん どぼろに やさしいため こんぶまめ ぎょうにゅう	合挽き肉・じゃがいも・玉ねぎ 平天・グリーンピース・砂糖 醤油・菜種油 豚肉・鶏卵・チンゲン菜 人参・キャベツ・もやし オイスターソース・醤油・塩・菜種油 大豆・昆布・酒・みりん 砂糖・醤油	682
			35			29	
			16			20	
11 月	ごはん はっほうさい はるまき ひじきのいために ぎょうにゅう	豚肉・いか・えび・白菜 玉ねぎ・人参・しいたけ たけのこ・鶏がらスープ・醤油 ごま油・でん粉・塩・こしょう (冷)春巻(1コ)・菜種油 芽ひじき・(冷)油あげ・人参 砂糖・醤油・菜種油	743	26 火	パン ミートボールシチュー しろみさかなフライ アスパラガス ぎょうにゅう	(冷)ミートボール・玉ねぎ 人参・しめじ・ハヤシルウ 生クリーム・塩・こしょう (冷)ホキ切身(1コ)・塩・こしょう 小麦粉・パン粉・菜種油 グリーンアスパラガス・塩 マヨネーズ	721
			29			31	
			25			32	
12 火	パン コーンポタージュ フランクフルト イタリアンサラダ ぎょうにゅう	クリームコーン・じゃがいも・人参 玉ねぎ・パセリ・ポタージュの素 牛乳・粉チーズ・生クリーム 塩・こしょう・ケルトン フランクフルト(1コ)・菜種油 えび・たこ・キャベツ 玉ねぎ・赤ピーマン 塩・こしょう・イタリアンドレッシング	677	27 水	ごはん わかめスーフ ぶたにくのアップルソース ポイルキャベツ ひじきのつくだに ぎょうにゅう	わかめ・春雨・焼き豚 人参・玉ねぎ・もやし 青ねぎ・醤油・鶏がらスープ 豚肉(1コ)・りんご・生姜・玉ねぎ にんにく・りんごジュース・砂糖 醤油・塩・こしょう・菜種油 キャベツ・ウスターソース ひじきの佃煮	689
			29			28	
			26			23	
13 水	ごはん かきたまじる あじのなんばんづけ きりぼしだいこんのもの こくもつりかけ ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・醤油・でん粉・削り節 鰹だし(1コ)・小麦粉・菜種油 砂糖・醤油・米酢 切り干し大根・(冷)油あげ・人参 グリーンピース・菜種油・砂糖 醤油・削り節 穀物ふりかけ(1コ)	700	28 木	パン コンソメスーフ どいにくのワインに まめかいらんどう ぎょうにゅう	ウインナー・キャベツ・セロリ 人参・玉ねぎ・パセリ・コンソメ 鶏がらスープ・塩・こしょう 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・しめじ にんにく・マッシュルーム・トマト水煮 ワイン・ウスターソース・ケチャップ さつまいも・大豆・じゃこ・白ごま 牛乳・砂糖・小麦粉・菜種油	642
			32			28	
			20			25	
14 木	こくとうパン ポトフ しょうゆマヨネーズあえ かわちばんかん ぎょうにゅう	黒砂糖 ソーセージ・じゃがいも・人参 玉ねぎ・キャベツ・セロリ・醤油 鶏がらスープ・菜種油・塩・こしょう 焼き豚・ほうれん草・春雨 人参・醤油・マヨネーズ 河内晩柑(1/4コ)	595	29 金	ぎょうどん みそじる パイナップル ぎょうにゅう	牛肉・玉ねぎ・昆布・削り節 砂糖・ワイン・醤油 豆腐・(冷)油あげ・大根 わかめ・人参・青ねぎ みそ・削り節 (冷)パイナップル(1コ)	667
			21			25	
			21			25	

5月平均栄養所要量(中学年を100とする)



一口30回よくかんで食べましょう



家からスプーンを持ってきましょう

15 金	ごはん こあいどうふのふくめに あまずあえ ぞらまめのたいたん ぎょうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・しいたけ (冷)里芋・人参・(冷)いんげん 削り節・砂糖・みりん・醤油 焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・砂糖 米酢・醤油 空豆・砂糖・醤油・削り節	611	27	15
18 月	ひじきごはん(げんりょう) さつまじる さわらのみぞづけやき ごまあえ ぎょうにゅう	ひじきごはんの素 さつまいも・玉ねぎ・大根 (冷)油あげ・人参・青ねぎ 削り節・みそ (冷)鰹切身(1コ)・西京みそ・砂糖 酒・みりん・塩・菜種油 ほうれん草・白菜・白ごま 砂糖・醤油	646	31	18
19 火	げんりょうパン かやくうどん えびのてんぷら ツナサラダ ぎょうにゅう	(冷)うどん・鶏卵・かまぼこ (冷)油あげ・人参・青ねぎ・昆布 削り節・醤油・みりん (冷)えびのてんぷら(1コ)・菜種油 (缶)ツナ・キャベツ・きゅうり コーン・塩・こしょう マヨネーズ	707	32	31
20 水	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・グリーンピース・りんごピューレ コーン・カレールウ・ケチャップ ウスターソース・鶏がらスープ・菜種油 ササミチャンク・ほうれん草・人参 もやし・米酢・サラダ油 醤油・酒 福神漬け	675	26	19