



# 5月 こんだてよていひょう



2011

にししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				栄養価 加-	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	おもにちやねつや ちからになるもの(黄)		
2	月	たきこみごはん ししゃもからあげ ひじきのいために すましじる かしわもち 		とりにく あぶらあげ ししゃも ひじき とうふ さつまあげ かまぼこ	にんじん ほししいたけ グリーンピース さやいんげん えのきだけ はねぎ		でんぷん あぶら さとう	674
6	金	ちゅうかさいはん ぎょうざ きんぴら みそしる レアチーズ		ぶたにく さつまあげ みそ とうふ わかめ チーズ	こまつな ごぼう にんじん はねぎ さやいんげん たまねぎ キャベツ にら にんにく しょうが		ごまあぶら さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	597
9	月	しろごまごはん にこみハンバーグ コーンポテト やさいスープ		とりにく ぶたにく ベーコン	マッシュルーム トマト コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		ごま さとう じゃがいも あぶら	658
10	火	ごはん がんものにつけ ごまあえ みそしる ソフトクリームヨーグルト		がんもどき みそ ヨーグルト	こまつな キャベツ だいこん たまねぎ はねぎ		さとう ごま やきふ	589
11	水	なめし オムレツのやさいあんかけ みそしる くだもの		たまご あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ はねぎ くだもの		さとう でんぷん じゃがいも	592
12	木	ごはん やきにく わかめスープ おこのみまめ		ぎゅうにく ぶたにく わかめ だいず きなこ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たけのこ にら ももかん		さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	681
13	金	グリーンピースごはん ちくわのいそべあげ こまつなのびたし みそしる くだもの		ちくわ たまご のり あぶらあげ みそ とうふ わかめ	グリーンピース こまつな にんじん しめじ だいこん みつば くだもの		こむぎこ あぶら さとう	619
16	月	くろごまごはん ふくめに みそしる ブルーベリーゼリー		とりにく なまあげ みそ わかめ	たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ はねぎ		ごま さとう やきふ こんにゃく じゃがいも	593
17	火	カレーごはん ドライカレー グリーンサラダ アーモンドフィッシュ		だいず ぎゅうにく とりにく チーズ こざかな	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり レーズン		あぶら さとう アーモンド	638
18	水	ごはん チンジャオロース ワンタンスープ くだもの		ぶたにく ベーコン わかめ	にんにく ふるね たけのこ ピーマン にんじん キャベツ はねぎ くだもの		あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら わんたん	617
19	木	こっぺパン フランクフルト やさいソテー にくだんごスープ ミルクプリン		フランクフルト つくね スキムミルク	にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ だいこん はねぎ		ごま さとう あぶら はるさめ	629
20	金	ごはん のりのつくだに すぶた みそしる くだもの		ぶたにく とうふ わかめ みそ のりつくだに	ふるね ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン えのきだけ こまつな くだもの		あぶら でんぷん じゃがいも さとう	604
23	月	ゆかりごはん トクドウフ かきたまじる すりおろしりんごゼリー		ぶたにく なまあげ とうふ たまご	ゆかり ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん はねぎ えのきだけ		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	611
24	火	ごはん さばのこうみやき エリンギソテー けんちんじる くだもの		さば とりにく とうふ	にんにく ふるね エリンギ チンゲンツアイ ごぼう だいこん にんじん はねぎ くだもの		ごまあぶら さとう ごまこんにゃく じゃがいも	608
25	水	チキンピラフ ポテまめサラダ ラビオリスープ		とりにく だいず ハム ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん きゅうり セロリ パセリ		バター じゃがいも マヨネーズ あぶら こむぎこ ばんこ	614
26	木	おさくらごはん いわしのみりんぼし キャベツのごまあえ みそしる		いわしみりんぼし ツナ あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ みつば		ごま さとう じゃがいも	634
27	金	みそらーめん はるまき からしあえ		みそ ぶたにく	ふるね にんにく しなちく にら しいたけ にんじん キャベツ ｺｰﾝ たまねぎ はねぎ こまつな はくさい たけのこ		あぶら ごま あぶら はるさめ ごまあぶら	662
30	月	ちゅうかどん パンサンスー くだもの		ぶたにく いか ハム たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ さやいんげん きゅうり くだもの		あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう	592
31	火	ツナごはん あじのフリッター むしキャベツ しめじスープ		ツナ あじ ベーコン	にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ しめじ パセリ		あぶら さとう ごま	596

今月の給食は、19回の予定です。