



# 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

## とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					619 310
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく だいず		にんにく・たけのこ・にんじん はねぎ・ふるね	
2 (水)	パンサンスー	りょくとうはるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ポークハム		きゅうり・にんじん・とうもろこし	610 313
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ビビンバ	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく・みそ たまご		ぜんまい・にんにく	
7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					632 531
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	さとう でんぷん	あぶら	なまあげ・みそ ぶたにく		しいたけ・にんじん・はねぎ とうもろこし・ふるね	
	やさいスープ			かまぼこ		キャベツ・たまねぎ・えのきだけ にんじん・こまつな	
8 (火)	アーモンドフィッシュ	みずあめ・さとう	アーモンド		かたくちいわし		662 345
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう			わかめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にんにく・ふるね ほうれんそう・はくさい とうもろこし	
	にくだんごスープ			にくだんご		たけのこ・たまねぎ・こまつな えのきだけ・にんじん アセロラ・りんご	
9 (水)	アセロラゼリー	さとう・でんぷん					673 321
	あげばん	さとう・こむぎこ	あぶら ショートニング	きなこ	スキムミルク		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
10 (木)	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん	682 333
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかん缶・パイン缶・もも缶	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
11 (金)	キーマカレー	カレールウ	あぶら	だいず ぶたにく		たまねぎ・にんじん・ピーマン トマト・ふるね・にんにく	600 440
	フレンチサラダ(チーズいり)	さとう	あぶら	ポークハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし メロン	
	くだもの						
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
14 (月)	やきししゃも				ぎゅうにゅう 加工ししゃも		612 329
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	あぶら	だいず・とりにく		ごぼう・にんじん・グリーンピース たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ			
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
15 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		641 318
	にしよくだん(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	にしよくだん(ツナそぼろ)	さとう	ごまあぶら	まぐろゆづけ とうふ・みそ あぶらあげ		たけのこ・さやいんげん・にんじん	
	くだくさんじる	じゃがいも				だいこん・ごぼう・こまつな	
	くだもの	こんにゃく				ニューサマーオレンジ	
16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					606 433
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじのごまパンこあげ	こむぎこ パンこ	くろごま あぶら	あじ			
	ソース	さとう				キャベツ・こまつな・とうもろこし にんにく	
16 (水)	キャベツとこまつなのソテー			ベーコン		たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	606 433
	みそしる	じゃがいも		みそ			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
16 (水)	がんものにつけ	さとう	あぶら	とうふ	ひじき	にんじん・ごぼう	606 433
	おひたし					こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ・ぶたにく みそ		だいこん・ごぼう・にんじん はねぎ	
16 (水)	ミルクプリン	プリンのもと			ぎゅうにゅう スキムミルク		606 433

17日からは、裏面を見てください。



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
17 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	569 338
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふんわりオムレツ	でんぷん・さとう じゃがいも	あぶら	たまご・ぎゅうにく ぶたにく・ ベーコン		たまねぎ・にんじん・ りんご	
	こまつなソテー ポテトスープ	じゃがいも	あぶら			こまつな・とうもろこし たまねぎ・にんじん・パセリ	
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		559 281
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら	いか ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・キャベツ しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん ニューサマーオレンジ	
21 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		610 332
	ホキのおちゃフライ ソース	こめこ さとう	あぶら	ホキ		せんちゃ	
	ごまあえ みそしる	さとう じゃがいも	ごま	みそ	わかめ	キャベツ・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・はねぎ	
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
22 (火)	ハヤシライス	じゃがいも こむぎこ・さとう	バター あぶら	ぎゅうにく	こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト グリーンピース・ふるね・にんにく	628 324
	こんにゃくサラダ くだもの	こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま			キャベツ・きゅうり・にんじん メロン	
	ひらうどん ぎゅうにゅう	うどん(こむぎこ)			ぎゅうにゅう		
	カレーうどん ちくわのいそべあげ おひたし	カレーウ こむぎこ	あぶら	ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ ちくわ	こなチーズ あおのり	たまねぎ・にんじん・はねぎ にんにく ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	
24 (木)	ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	558 404
	ぎょうざ	でんぷん・さとう こむぎこ・こめこ	ラード ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	きりほしだいこんのソースいため はくさいのスープ	でんぷん	あぶら	さつまあげ とりにく	こんぶ	ゆでほしだいこん・にんじん キャベツ・ えのきたけ・はくさい・はねぎ	
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
25 (金)	じゃがいものそぼろに みそしる こんぶのつくだに	じゃがいも でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく だいず とうふ・みそ	わかめ こんぶ	たまねぎ・にんじん・ふるね グリーンピース たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	613 295
	グリーンピースのたきこみごはん ぎゅうにゅう	こめ・もちごめ さとう		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	グリーンピース	
	たちうおのマヨネーズやき にびたし すましじる	パンこ	マヨネーズ	たちうお		はくさい・ほうれんそう たけのこ・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はねぎ	
29 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		599 275
	ぶたにくのソースいため いそべポテト キャベツのスープ	あぶら・さとう じゃがいも		ぶたにく ベーコン	あおのり	たまねぎ たまねぎ・えのきたけ・にんじん キャベツ・パセリ	
30 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		612 371
	いわしのかばやき あおなとひじきのにびたし みそしる	でんぷん・さとう	ごま・あぶら あぶら	あぶらあげ みそ	まいわし ひじき	えのきたけ・こまつな たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
	ふくめに みそしる くだもの	じゃがいも こんにゃく・さとう		なまあげ とりにく みそ	わかめ	たけのこ・さやいんげん にんじん キャベツ・えのきたけ・はねぎ メロン	

今月は、21回の予定です。