

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	ぜんまい・にんにく		
	ピビンバ (いりたまご)	さとう	あぶら		たまご	キャベツ・ほうれんそう にんじん		
ピビンバ (やさいのナムル)		ごまあぶら ごま		かつおぶし	とうもろこし・たけのこ・はねぎ えのきたけ			
わかめスープ		あぶら			わかめ			
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・えのきたけ にんじん・こまつな		
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			
8 (火)	わかめごはん	こめ	むぎ	さとう		わかめ	662 345	
	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		
	にびたし					たけのこ・たまねぎ・こまつな えのきたけ・にんじん		
	にくだんごスープ				にくだんご	アセロラ・りんご		
アセロラゼリー	さとう・でんぷん							
9 (水)	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	673 321	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	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		
	ヨーグルトあえ					ヨーグルト		みかん缶・パイン缶・もも缶
10 (木)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				682 333	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	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		
	フレンチサラダ (チーズいり) くだもの	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
11 (金)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				600 440	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	やきししゃも					かつおぶし		
	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		
	みそしる	じゃがいも			あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
のりふりかけ	さとう		ごま		のり			
14 (月)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				612 329	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	にしょくどん (いりたまご)	さとう		あぶら	たまご			
	にしょくどん (ツナそぼろ)	さとう		ごまあぶら	まぐろゆづけ とうふ・みそ	たけのこ・さやいんげん・にんじん		
	ぐだくさんじる	じゃがいも こんにゃく			あぶらあげ	だいこん・ごぼう・こまつな		
くだもの					ニューサマーオレンジ			
15 (火)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				641 318	
	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						
キャベツとこまつなのソテー					ベーコン	キャベツ・こまつな・とうもろこし にんにく		
みそしる	じゃがいも			みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
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		
	がんものにつけ	さとう		あぶら	とうふ	にんじん・ごぼう		
	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		
ミルクプリン	プリンのもと				ぎゅうにゅう スキムミルク			

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	こめ・むぎ					559 281
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら	いか		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	ぶたにく		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	こめ・むぎ					610 332
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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	
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					628 324
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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	
	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	
23 (水)	ひらうどん	うどん(こむぎこ)					651 373
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーうどん	カレールウ		ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ	こなチーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ にんにく	
	ちくわのいそべあげ おひたし	こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり	キャベツ・キャベツ・とうもろこし	
24 (木)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	558 404
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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	こんぶ	ゆでぼしだいこん・にんじん キャベツ・ えのきたけ・はくさい・はねぎ	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 295
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに みそしる	じゃがいも でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく だいす		たまねぎ・にんじん・ふるね グリーンピース	
	こんぶのつくだに	みずあめ・さとう	ごま	とうふ・みそ	わかめ こんぶ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
28 (月)	グリーンピースのたきこみごはん	こめ・もちごめ さとう		とりにく あぶらあげ		グリーンピース	671 305
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	たちうおのマヨネーズやき にびたし	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	
	すましじる					えのきたけ・はねぎ	
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 275
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため いそべポテト	あぶら・さとう じゃがいも		ぶたにく		たまねぎ	
	キャベツのスープ			ベーコン	あおのり	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	こめ・むぎ					612 371
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのかばやき あおなとひじきのにびたし	でんぷん・さとう	ごま・あぶら あぶら	あぶらあげ	まいわし ひじき	えのきたけ・こまつな たまねぎ・はねぎ	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		
31 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					529 304
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふくめに みそしる	じゃがいも こんにゃく・さとう		なまあげ とりにく		たけのこ・さやいんげん にんじん	
	くだもの			みそ	わかめ	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。