

5月のきゅうしょくこんだてひょう

日にち	よつび	牛乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素				栄養価(えいようか)							
			しゅしょく 主食	しゅまい・ふくまい 主菜・副菜	デザート	ち・にく・ほね 血・肉・骨をつくる		おも・からだのしょうじょ 手に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
						たんぱく質	無機質	ビタミン		たんぱく質 たんぱく質	しつ 脂質						
								色のこい 野菜	その他の野菜 きのこ								
6	木	○	ごはん	手作りじゃこふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 青菜のみそ汁	りんご	かつおぶし とりこ たいす とうふ	ぎゅうにゅう チリメンジャコ あおのり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ えのき ねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら	603	22.9	14.7	369	3.0	2.4
7	金	○	チキンライス	ツナとポテトのチーズ焼き 香キャベツとベーコンのスープ	甘夏	とりにく ツナ いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ あまなつ	こめ むぎ じゃがいも	バター	614	24.5	19.3	392	1.9	2.3
10	月	○	ごはん	かつおとじゃがいものみそがらめ にらたま汁	河内晩柑	かつお たいす ふたく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが もやし ねぎ かわちぼんかん	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	659	29.2	19.1	307	2.5	1.9
11	火	○	グリーンピース ごはん	ますのガーリックナッツ焼き のりあえ お講汁	グレープ フルーツ	ます けずりぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	グリーンピース にんにく キャベツ もやし コーン だいこん ねぎ グレイフフルーツ	こめ パン こさとう じゃがいも	マヨネーズ アーモンド ごま	663	31.5	22.3	422	3.6	2.2
12	水	○	トマト スパゲッティ	ツナサラダ	米粉の オレンジケーキ	いか とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター あぶら ごま マーガリン アーモンド	669	26.0	23.6	333	1.8	2.2
13	木	○	ごはん	鶏肉と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁 小魚ナッツ	オレンジ	とりにく うずらたまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま アーモンド	646	25.4	21.9	479	3.8	1.8
14	金	○	あびこ産野菜の日 ごはん	豆腐とえびのチリ煮 春雨スープ	ココアナッツ	とうふ えび だいす たいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな	ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし えのき たけのこ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま カシューナッツ	624	26.9	19.2	409	3.0	2.4
17	月	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ 切り干し大根の煮つけ かぶのみそ汁	ヨーグルト レーズン	とうふ えび だいす とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チリメンジャコ こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが きりほだいこん ほしいたけ かぶ えのき レーズン	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	637	24.3	20.0	410	3.0	2.0
18	火	○	中華丼	わかめスープ 小魚大豆	冷凍みかん	えび いか ふたく うずらたまご ベーコン だいす	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ちんげんさい こまつな	たまねぎ ほくさい ねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく コーン もやし みかん	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	615	28.8	17.5	383	3.0	3.1
19	水	○	セルフ チリドッグ	ひじきのマリネ 野菜スープ	バナナ	ウイナー ふたく ひよこまめ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ バナナ	パン パン こさとう じゃがいも	あぶら ごま	649	26.3	20.6	353	3.3	2.8
20	木	○	ごはん	ホキのゆかりパン粉焼き 油揚げと野菜の和え物 お講汁	メロンゼリー	ホキ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ パン こさとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	619	25.8	17.9	383	4.3	2.0
21	金	○	キムチ チャーハン	ポテト香巻き 豆腐とキャベツのスープ	オレンジ	ふたく たまご ベーコン とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが ねぎ ほくさい キャベツ オレンジ	こめ むぎ はるまきのかわ じゃがいも こむぎ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	631	25.2	20.3	363	2.2	2.0
22	土	○	チキン カレーライス	ごまドレサラダ	ひとくち みかんゼリー	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく りんご もやし キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎ さとう ゼリー	あぶら バター ごまあぶら ごま	665	21.4	21.4	318	4.0	2.5
25	火	○	山菜おこわ	ひじき入り鯛焼き 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こねぎ こまつな	さんさい ほしいたけ たまねぎ だいこん えのき ねぎ グレイフフルーツ	こめ もちごめ さとう	あぶら	617	24.7	19.6	351	3.4	2.6
26	水	○	セサミトースト	わかめサラダ ABCスープ	冷凍みかん	ツナ ふたく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ みかん	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま マーガリン あぶら	656	22.3	27.1	409	2.2	2.4
27	木	○	ごはん	さばの香り焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	メロン	さば さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん メロン	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	623	26.8	18.3	321	2.6	1.8
28	金	○	あびこ産野菜の日 ごはん	にぎすの磯辺揚げ もやしのナムル 豚汁 そらまめ	ひとくち ピーチゼリー	たまご ふたく とうふ	ぎゅうにゅう にぎす あおのり	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ そらまめ	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいも こんにやく ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	630	27.2	16.3	389	5.4	1.4
31	月	○	黒糖パン	大豆入りカレーシチュー コールスローサラダ	オレンジ	とりにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり オレンジ	パン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	627	25.4	20.5	377	2.2	2.6

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



636	25.8 16%	20.0 28%	376	3.1	2.2
650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0