



5月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ う 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)						
			しゅよく 主食	しゅまい ふくまい 主菜・副菜	デザート	ち にく ぼね 血・肉・骨をつくる		おも からだちよし ちの 主に体の調子を整える ビタミン		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	むきつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	たの その他の野菜 果物・きのこ	た 炭水化物	しつ 脂質						
2月	○		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	バナナ	かつおぶし とりにく だいず 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 バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら	599	23.8	15.0	374	3.4	2.4
6金	○		チキンライス	ツナとポテトのチーズ焼き 春キャベツとベーコンのスープ	甘夏みかん	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	582	24.7	19.3	391	2.0	2.3
9月	○		ごはん	豆腐とえびのチリ煮 春雨スープ	ヨーグルト	とうふ えび だいず とりにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ちんげんさい こまつな	ほししいたけ 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	618	27.9	19.2	501	2.5	2.4
10火	○		グリーンピース ごはん	シラのガーリックナッツ焼き のりあえ お講汁	冷凍みかん	シラ 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 みかん	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	638	31.8	22.5	430	3.8	2.2
11水	○		ごはん	鶏肉と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	抹茶きなこ ナッツ	とりにく うずらたまご なまあげ あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま かシューナッツ	645	25.2	25.4	407	4.2	1.8
12木	○		セルフ チリドッグ	ひじきのマリネ 野菜スープ	オレンジ	ウインナー ぶたにく ひよこめ 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 オレンジ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	584	26.0	20.5	355	3.2	2.7
13金	○		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	ひとくち 牛乳プリン	とうふ えび だいず たまご とりにく きつまあげ 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 きりほしだいこん ほししいたけ かぶ えのき	こめ むぎ でんぶん さとう いちごプリン	あぶら	600	24.9	18.3	495	4.3	2.0
16月	○		あびこ産野菜の日 ごはん	かつおとじゃがいもの味噌がらめ にらたま汁 そら豆	河内晩柑	かつお だいず ぶたにく 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 そらめめ かわちばんかん	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	659	32.2	19.3	313	3.2	2.1
17火	○		あびこ産野菜の日 中華丼	もやしときゅうりのサラダ	フルーツ杏仁	いか ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう あんにとらふ	にんじん こまつな	たまねぎ ほうさい ねぎ きくらげ もやし りんご たけのこ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ もも みかん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	658	27.4	18.2	349	3.9	2.4
18水	○		トマト スパゲティー	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 パンこ さとう じゃがいも こんにやく ぶどうゼリー	バター あぶら ごま マーガリン アーモンド	649	26.0	23.6	331	1.7	2.1
19木	○		ごはん	ホッケのゆかりパン粉焼き 油揚げと野菜の和え物 お講汁	ぶどうゼリー	ホッケ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こなチーズ	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 こんにやく ぶどうゼリー	マヨネーズ ごま	633	26.1	18.0	388	6.4	2.1
20金	○		キムチ チャーハン	ポテト春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ヨーグルト レーズン	ぶたにく 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 ほうさい キャベツ	こめ むぎ はるまきかわ じゃがいも こむぎこ でんぶん レーズン	ごまあぶら あぶら ごま	639	25.2	22.7	370	2.3	2.1
21土	○		第42回 運動会 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	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	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 こむぎこ さとう みかんゼリー	あぶら バター ごまあぶら ごま	633	21.6	21.4	315	4.0	2.4
24火	○		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	592	26.8	18.3	320	2.7	1.8
25水	○		セサミトースト	わかめサラダ ABCスープ	オレンジ	ツナ ぶたにく 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 オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま マーガリン あぶら	624	22.2	27.0	403	2.4	2.4
26木	○		山菜おこわ	ひじき入り卵焼き 大根のみそ汁	冷凍みかん	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 ほししいたけ たまねぎ だいこん えのき ねぎ みかん	こめ もちごめ さとう	あぶら	608	24.8	19.7	357	3.6	2.6
27金	○		ごはん	きびなごの磯辺揚げ もやしのナムル 豚汁	バナナ	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きびなご あおのり	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ バナナ	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	596	23.2	16.2	386	3.0	1.3
30月	○		ごはん	親子煮 なめこのみそ汁 小魚大豆	甘夏みかん	とりにく たまご なまあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ なめこ だいこん ねぎ あまなつ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	585	27.7	19.1	432	4.0	1.9
31火	○		あびこ産野菜の日 ごはん	とり天 さつま揚げとこんにやくのきんぴら キャベツのみそ汁	プルーン	とりにく たまご ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん いんげん こまつな	しょうが ゆず ごぼう キャベツ ねぎ プルーン	こめ むぎ でんぶん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	615	26.9	18.1	333	2.7	2.1

*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。

※栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。

619 26.0
17% 20.0
28% 382 3.3 2.2

650 エネルギー
の13~20% エネルギー
の20~30% 350 3.0 2.0

