

5月のこんだて表



令和6年5月 あるく

1日(水)					2日(木)					3日(金)				
ごはん 味噌汁 はんぺんつくね 青菜のごま和え レンコンきんぴら					バイキング給食 カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト					やすみ				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
401	11.2	9.3	2.6		486	10.9	23.7	1.8						
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう				
からだをつくる	鶏ひき肉 はんぺん				からだをつくる	鶏ひき肉 ヨーグルト 卵				からだをつくる				
調子を整える	小松菜 レンコン 人参				調子を整える	人参 玉ねぎ キュウリ				調子を整える				
力になる	ごはん				力になる	ごはん じゃがいも マヨネーズ				力になる				
6日(月)					7日(火)					8日(水)				
ごはん からあげ サラダ ひじき煮 味噌汁 リンゴ					ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 ツナ白菜 ちくわの炒め煮					ごはん 味噌汁 鮭とシメジのバター醤油 なます 五目豆				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
400	13.3	13.5	2		414	20.5	13.5	2.2		511	21.2	18.6	1.4	
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう				
からだをつくる	鶏もも肉 ちくわ				からだをつくる	鶏ひき肉 豆腐 ツナ ちくわ				からだをつくる	鮭 大豆			
調子を整える	キャベツ レタス パプリカ ひじき 人参 リンゴ				調子を整える	ネギ 白菜 わかめ				調子を整える	しめじ 大根 人参 しいたけ ごぼう			
力になる	ごはん				力になる	ごはん				力になる	ごはん こんにゃく			
13日(月)					14日(火)					15日(水)				
ごはん 味噌汁 酢鶏 ほうれん草と人参のナムル ブロッコリーサラダ					こどもの日行事食 鶏五目飯 ミートローフ コールスローサラダ プリン					ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 温野菜サラダ オレンジ				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
401	17.4	16.1	2.3		511	20.7	30.3	2.3		433	12.8	17	2.4	
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう				
からだをつくる	鶏肉				からだをつくる	鶏もも肉 鶏ひき肉 卵 油揚げ				からだをつくる	ベーコン ウインナー			
調子を整える	ほうれん草 人参 ビーマン しいたけ ブロッコリー				調子を整える	干しシイタケ 人参 玉ねぎ コーン パセリ ミートマト				調子を整える	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ			
力になる	ごはん				力になる	ごはん				力になる	パスタ			
16日(木)					17日(金)									
バイキング給食 かきあげうどん 青菜の和え物 ヨーグルト					ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 大根の塩昆布和え 春雨サラダ									
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)						
523	12.2	19.6	3		420	28.1	5.8	1.1						
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう									
からだをつくる	ちくわ				からだをつくる	鶏もも肉 ハム								
調子を整える	小松菜 玉ねぎ 人参				調子を整える	大根 キュウリ 人参 レタス								
力になる	うどん ヨーグルト				力になる	ごはん ヨーグルト								
20日(月)					21日(火)					22日(水)				
ごはん 肉じゃが 高野豆腐の含め煮 浅漬け オレンジ					ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ オクラの梅和え 人参のラベ風炒め					ごはん カジキ生姜煮 おひたし 切昆布の煮物 味噌汁 オレンジ				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
424	14.7	15.7	2.3		440	24.2	17.1	1.2		452	19	8.1	3	
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう				
からだをつくる	鮭 いわし				からだをつくる	鶏ひき肉 卵				からだをつくる	カジキ さつま揚げ			
調子を整える	玉ねぎ 人参 干しシイタケ キャベツ キュウリ オレンジ				調子を整える	玉ねぎ ビーマン パプリカ セロリ オクラ キュウリ 人参				調子を整える	ほうれん草 切昆布 人参 オレンジ			
力になる	ごはん じゃがいも				力になる	ごはん				力になる	ごはん 糸こんにゃく			
23日(木)					24日(金)									
バイキング給食 焼きそば ミネストローネ バナナ					ごはん 味噌汁 焼売 厚揚げのみぞれ煮 セロリの漬物									
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)						
452	17	15.1	2.3		405	14	7.4	2.1						
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう									
からだをつくる	豚バラ肉 大豆 ベーコン				からだをつくる	鶏ひき肉 厚揚げ								
調子を整える	バナナ キャベツ トマト セロリ 人参 玉ねぎ				調子を整える	玉ねぎ 大根 セロリ 大根								
力になる	焼きそば麺				力になる	ごはん								
27日(月)					28日(火)					29日(水)				
ごはん 鮭の南蛮漬け 人参といわしのごま和え わかめとツナの酢の物					ごはん 味噌汁 ロールチキン ほうれん草の胡麻和え 人参しりしり					ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 チーズサラダ 切昆布の煮物				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
484	28	17	2.3		448	16.1	13.3	2.4		424	22.2	7.5	2.8	
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう				
からだをつくる	鮭 いわし ツナ				からだをつくる	鶏ひき肉 卵				からだをつくる	クバ さつま揚げ チーズ			
調子を整える	玉ねぎ 人参 ビーマン わかめ きゅうり				調子を整える	人参 インゲン ほうれん草 人参				調子を整える	レタス パプリカ 切昆布 人参 キュウリ			
力になる	ごはん				力になる	ごはん				力になる	ごはん			
30日(木)					31日(金)									
バイキング給食 ハヤシライス ミモザサラダ 野菜スープ ゴールデンキウイ					三色そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 浅漬け 味噌汁									
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)						
424	14.7	15.7	2.3		436	20.8	14.6	2.4						
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう									
からだをつくる	豚肉 卵				からだをつくる	鶏ひき肉 卵 さつま揚げ 油揚げ								
調子を整える	玉ねぎ マッシュルーム レタス キュウリ パプリカ 人参 キャベツ キウイ				調子を整える	ほうれん草 人参 切干大根 キャベツ キュウリ 大根								
力になる	ごはん				力になる	ごはん								

※材料入荷の都合により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください