

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	kcal	
		しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	ごはん						
1	水	ぶたすきどん(ごはん)	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	636	636	
		(ぶたすきどんのく)	ぶた	しらたき	なまねぎ	たんぱく質	26.7	26.7	
		いしかりじる	ぶた	ななねあふら	じやがいも	しらたき	脂質	18.4	18.4
		ぶどうゼリー	ぶどう	ななねあふら	じやがいも	しらたき	食塩相当量	2.0	2.0
2	木	あげパン(きなこ)	きなこ	コンパン	なたねあふら	さとう	559	559	
		ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	ジャガイモ	なたねあふら	たまねぎ	たんぱく質	22.6	22.6
		にくだんごスープ	ぶた	でんぷん	はるる	ごまあふら	しょうが	25.6	25.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.1	2.1
7	火	ごはん	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	603	603	
		ハヤシライス	ぶた	ななねあふら	こむぎこ	バター	たんぱく質	23.8	23.8
		コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル	さとう	キャベツ	きゅうり	18.5	18.5
		いちごヨーグルト	ヨーグルト				食塩相当量	1.7	1.7
8	水	ごくとうパン	ごくとうパン	こめ	なまねぎ	たんぱく質	587	587	
		とりにくのはちみつレモンやき	とり	はちみつ	レモン		26.5	26.5	
		はるるやべつこのチャウダー	ベーコン	なたねあふら	じやがいも	バター	こむぎこ	24.5	24.5
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも	なたねあふら			2.4	2.4
9	木	ジャコガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ	こめ	オリーブオイル	577	577	
		だいたずいりジャンボしゅうまい	ぶた	だいたず	でんぷん	さとう	ごまあふら	20.9	20.9
		パンパンジー	とり	みそ	ごま	さとう	ごまあふら	18.0	18.0
		フルーツパンチ	ぶた	フルーツ	かん	もも	ももかん	1.8	1.8
10	金	わかめごはん	わかめ	ごはん	こめ	ごま	542	542	
		かつおのたつたあげ	かつお		でんぷん	なたねあふら		26.5	26.5
		おかかあえ	かつおぶし		さとう			14.6	14.6
		みそしる	わかめ	みそ	さば	じゃがいも	たまねぎ	2.1	2.1
13	月	ごはん	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	623	623	
		ひよこまめカレー	ひよこまめ	ぶた	なたねあふら			24.3	24.3
		やきにくサラダ	ぶた	さとう	なたねあふら	ごま		22.2	22.2
		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅうプリン					2.2	2.2
14	火	ごはん ゆかり	ごはん	こめ	ゆかり		598	598	
		ツナさんがやき	まぐろ	とり	たまご	ごま	でんぷん	26.3	26.3
		しんじやがのふくめに	ぶた	さば	ななねあふら	じやがいも	こんにやく	17.1	17.1
		アップルシャーベット	りんご					2.0	2.0
15	水	テーブルロールパン	バター	ロールパン			584	584	
		ポークビーンズ	だいたず	ぶた	ベーコン	とうにゅう	なたねあふら	29.0	29.0
		とりにくのてりやき	とり	さとう				24.3	24.3
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ	スパゲッティ	エッグ	マヨネーズ	2.3	2.3
16	木	ごはん	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	554	554	
		ぶたにくのねぎみそやき	ぶた	みそ	さとう			25.5	25.5
		こんにやくのいりに	ぶた	ごま	あふら	こんにやく	さとう	20.4	20.4
		けんちんじる	とうふ	あふら	あけ	かつおぶし	ごま	1.7	1.7

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	kcal			
		しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	ごはん								
17	金	チンジャオロースどん(ごはん)	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	609	609			
		(チンジャオロースのく)	ぶた	なたねあふら	さとう	でんぷん	ごまあふら	21.7	21.7		
		はるるさめサラダ	かまぼこ	はるる	さめ	さとう	ごまあふら	なたねあふら	16.1	16.1	
		おこめでもタルト	タルト					1.5	1.5		
20	月	マーボーどん(ごはん)	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	613	613			
		(マーボーどろふ)	ぶた	とうふ	みそ	なたねあふら	さとう	ごまあふら	でんぷん	21.0	21.0
		ちゅうかあえ	ごまあふら	さとう				21.6	21.6		
		だいがくいも	さつまいも	なたねあふら	さとう	ごま		1.6	1.6		
21	火	ごはん	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	527	527			
		どうふハンバーグデミグラスソース	ぶた	とうふ	でんぷん			21.5	21.5		
		アスパラコンソテー	ベーコン	アスパラ	コンソテー	キャベツ		12.8	12.8		
		ABCスーパ	ベーコン	ABCスーパ				1.8	1.8		
22	水	にごみうどん	ぶた	あふら	あげ	さば	こんにやく	526	526		
		てづくりにくまん	ぶた	こんにやく	さとう	ごま	あふら	でんぷん	23.7	23.7	
		ももゼリー	ゼリー					16.2	16.2		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					2.1	2.1		
23	木	ごはん あじつけのり	のり	ごはん	こめ		530	530			
		さけのわふうマヨネーズやき	さけ	エッグ	マヨネーズ		27.0	27.0			
		ごまあえ	ごま	さとう				17.2	17.2		
		かきたまじる	たまご	とうふ	さば	こんにやく	でんぷん	1.7	1.7		
24	金	カレーピラフ	とり	ななねあふら	バター	なたねあふら	581	581			
		チキンカツ	とり	こむぎ	パン	なたねあふら		26.3	26.3		
		サラミのサラダ	サラミ	サラダ				21.4	21.4		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1.6	1.6		
28	火	きなこトースト	きなこ	ぎゅうにゅう			569	569			
		マカロニクリームに	とり	チーズ	クリーム	ぎゅうにゅう	とうにゅう	24.0	24.0		
		きわわかめサラダ	きわ	わかめ	さとう			23.8	23.8		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					2.3	2.3		
29	水	ごはん	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	596	596			
		ガバオライス(ぐ)	ぶた	なたねあふら	さとう			26.4	26.4		
		ビーフンスープ	ぶた	ビーフ	でんぷん			20.5	20.5		
		パイナップル	パイナップル					1.8	1.8		
30	木	ごはん カレーふりかけ	ちりめんじゃこ	ごはん	こめ	なたねあふら	590	590			
		コロッケ	ぶた	じゃがいも	なたねあふら	パン	こむぎ	21.2	21.2		
		ツナサラダ	まぐろ	さけ	わかめ			23.1	23.1		
		チーズ	チーズ					1.9	1.9		
31	金	ごはん	ごはん	こめ	なまねぎ	たんぱく質	524	524			
		あかうおのこうみあげ	あかうお	でんぷん	なたねあふら	さとう		22.2	22.2		
		ナムル	なたねあふら	ごま	あふら	さとう		17.3	17.3		
		ちゅうかスープ	ぶた	さとう	とうふ			1.7	1.7		

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



栄養価の月平均値	
エネルギー	576 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	19.7 g
食塩相当量	1.9 g