

5月

こんだてひょう

れいわ8ねん
5がつ

ふようこう

にち・よう	こんだてめい	ざいりょうめい（かわることがあります）				えいようりょう	
		おもにからだをつくるものになる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだのちようしをとのえるものになる(みどり)	ちようみりよう	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1 中のみ 金	ごはん 豚肉の生姜焼き にらともやしのソテー かきたま汁	牛乳	ご飯 豚肉 油 でん粉	玉葱、生姜 もやし、にら、人参 ほうれん草、えのき、人参、玉葱、ねぎ	醤油、みりん、酒 薄口醤油、塩、こしょう 出し昆布、削り節、薄口醤油	709	35.7
3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 こどもの日 6日 振替休日							
7 もく	ごはん おやこに いそあえ	ぎゅうにゅう	ごはん とりにく、たまご のり ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、みりん	683	26.6
8 きん	いなりずし バンバンジーサラダ わかたけじる	ぎゅうにゅう	すしあげ とりささみ とうふ、わかめ	ごはん、さとう きゃべつ、にんじん、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ	す、みりん、しお バンバンジードレッシングさけ、みりん、しょうゆ うすくちしょうゆ、さけ、しお、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	643	26.2
11 げつ	ごはん ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにく、こめみそ わかめ、きんしたまご、がらスープ	にんじん、たけのこかん、もやし、ねぎ、ぜんまい、にんにく えのき、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	しお、こしょう、しょうゆ、ﾄｳﾎﾝｼﾞｬﾝ、さけ さけ、しょうゆ、ちゅうかあじ	589	23.7
12 か	ごはん さばのレモンやき ひじきのにもの みそしる	ぎゅうにゅう	ごはん さば ひじき、さつまあげ、だいず とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、さけ、みりん にぼし	648	25.8
13 すい	ココアあげパン かりかりサラダ パスタスープ	ぎゅうにゅう	ココア だいず ベーコン	コッペパン、さとう、あぶら キャベツ、きゅうり、えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	わふうドレッシング、うすくちしょうゆ ブイヨン、しお、こしょう	617	19.4
14 もく	ごはん うまに ごまあえ	ぎゅうにゅう	ごはん とりにく、あつあげ じゃがいも、あぶら、さとう ごま	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ほししいたけ、えだまめ もやし、きゅうり、こまつな、にんじん	うすくちしょうゆ、しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、みりん	587	22.4
15 きん	ごはん とりにくのハーブやき ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	ごはん とりにく シーチキン たまご、ベーコン	ごぼう、にんじん、きゅうり トマトかん、たまねぎ、こまつな、にんじん	ガーリックパウダー、バジル、オレガノ、ローレル、しろワイン、しお、こしょう ごまドレッシング、うすくちしょうゆ ちゅうかあじ、しょうゆ、しお	623	25.2
18 げつ	ごもくごはん そくせきづけ うおそうめんじる	ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ しおこんぶ うおそうめん	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ、えだまめ きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ	しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、さけ、みりん、しお、だしこんぶ、けずりぶし	594	27.3
19 か	ごはん ちくわのいそべあげ ごぼうのにつけ みそしる	ぎゅうにゅう	ごはん ちくわ、あおのり ぶたにく あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ほししいたけ、いんげん にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、さけ、みりん にぼし	636	23.0

まごわやさしい
こんだてのひ

5月

こんだてひょう

れいわ8ねん
5がつ

ふようこう

にち・よう	こんだてめい	ざいりようめい（かわることがあります）				えいようりよう		
		おもにからだをつくるものになる(あか)	おもにエネルギーのもとに なる(き)	おもに からだのちようしきをとのえるものになる（みどり）	ちようみりよう	エネルギー キロカロリー	たんぱくしつ グラム	
1 中のみ 金	ごはん 豚肉の生姜焼き にらともやしのソテー かきたま汁	牛乳		ご飯			709	35.7
			豚肉	油	玉葱、生姜	醤油、みりん、酒		
				油	もやし、にら、人参	薄口醤油、塩、こしょう		
			卵	でん粉	ほうれん草、えのき、人参、玉葱、ねぎ	出し昆布、削り節、薄口醤油		
20 すい	ミルクパン ナポリタンスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅう にゅう		ミルクパン			643	22.0
			ウインナー	スパゲティ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトかん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、ハヤシルー、しお、こしょう、あかワイン、ブイオン		
					きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン	イタリアンドレッシング、うすくちしょうゆ		
21 もく	23 に ち の だ い き ゅ う							
22 きん	ピタパン チリコンカーン コールスローサラダ	ぎゅう にゅう		ピタパン			543	25.0
			ぶたひきにく、だいず	あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、えだまめ、トマトピューレ	ケチャップ、あかワイン、ブイオン、ソース しお、こしょう、チリソース、ナツメグ		
			ロースハム		キャベツ、きゅうり、にんじん	コールスロードレッシング、うすくちしょうゆ		
23 ど	体 育 大 会							
25 げつ	お 弁 当 の 日							
26 か	ごはん マーボードウフ ナムル	ぎゅう にゅう		ごはん			604	25.6
			とうふ、ぶたひきにく	でんぷん、さとう、あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ、にんにく	さけ、しょうゆ、オスターソース		
			あかみそ、こめみそ		たけのこ、ほししいたけ、しょうが	ちゅうかあじ、トウバンジャン		
				さとう、ごま、ごまあぶら	もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、す		
27 すい	ミルクパン ちゃんぽん フルーツあんじん	ぎゅう にゅう		ミルクパン			635	24.6
			ぶたにく、かまぼこ	ちゃんぽんめん、あぶら	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、もやし ねぎ、きくらげ、ホールコーン	けいとんたん、しょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、しお、こしょう、ちゅうかあじ		
			あんにんとうふ	グラニューとう	みかんかん、パインかん、ももかん			
28 もく	ごはん ポークカレー やさしいサラダ アセロラゼリー	ぎゅう にゅう		ごはん			660	22.1
			ぶたにく	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、りんごピューレ、にんにく	カレールー、ブイオン、ケチャップ ソース、しお、こしょう、あかワイン		
			とりささみ		キャベツ、にんじん、きゅうり、きパブリカ	サウザンアイランドレッシング、うすくちしょうゆ、さけ		
				アセロラゼリー				
29 きん	ごはん きびなごのカリカリフライ くきわかめのきんぴら すましじる	ぎゅう にゅう		ごはん			616	25.3
			きびなごのカリカリフライ	あぶら				
			くきわかめ、さつまあげ	さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら	にんじん、ごぼう、いんげん、こんにゃく	みりん、しょうゆ、さけ		
			かまぼこ	ふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しお、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし		