

こんだてひょう 5がつ



日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー
			血やにくになる食品(赤)	肉やう力になる食品(黄)	からだを調子を整える食品(緑)	たんぱく質 塩分
2	月	そぼろずし 牛乳 ごしきあえ かまぼこのすましじる かしわもち	とり肉 牛乳 ひじき たまご とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう ごま油 かしわもち	しょうが にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし たまねぎ しいたけ みすな	593 21.7 3.2
6	金	ごはん 牛乳 ししゃものフリッター (~3年:1本、4年~2本) わふうタルタルあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 ししゃも おきあみ あおさ ツナ たまご みそ とり肉	こめ こむぎこ マヨネーズ さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しらたき さやいんげん	627 21.3 1.6
9	月	ごはん 牛乳 さわらのうめふうみやき のりすあえ がめに	牛乳 さわら ツナ のり とり肉 あつあげ	こめ マヨネーズ こめ油 じゃがいも さとう	うめ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく さやいんげん	638 28.0 1.9
10	火	きなこあげパン 牛乳 ツナチーズサラダ マカロニスープ	きなこ 牛乳 ツナ チーズ ベーコン	こめこパン こめ油 さとう マカロニ	もやし ほうれんそう パプリカ とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ	583 25.5 2.4
11	水	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのおろしソースかけ ひじきのいりに じゃがいもとほうれんそうのみそじる	牛乳 とうふ とり肉 さかなのすりみ ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こめ油 じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん ねぎ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	638 24.4 2.7
12	木	ごはん 牛乳 とりにくのみそづけやき しおこんぶあえ けんちんじる	牛乳 とり肉 みそ こんぶ とうふ	こめ さとう こめ油 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく キャベツ みすな きゅうり にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	593 23.7 2.0
13	金	ちゅうかめん 牛乳 みそラーメンスープ えびシュウマイ (2個) かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 だいす みそ えび さかなのすりみ わかめ	ちゅうかめん こめ油 こむぎこ ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん いら たまねぎ もやし メンマ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	606 26.1 3.2
16	月	ごはん 牛乳 がんものふくめに スパゲッティサラダ とりだんごじる	牛乳 がんもどき ハム かつおぶし とり肉 とうふ みそ	こめ さとう スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ ほうれんそう ねぎ	685 25.1 2.3
17	火	ごはん 牛乳 さけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら とんじる	牛乳 さけ くきわかめ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	こめ こめ油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ	626 28.9 2.3
18	水	マーボーどん(むぎごはん) 牛乳 きりほしだいこんのちゅうかあえ フルーツあんぱんふうプリン	とうふ ぶた肉 だいす みそ 牛乳	こめ おおむぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま ごま油 デザート	たまねぎ にんじん たけのこ いら しいたけ しょうが にんにく きゅうり きりほしだいこん キャベツ ほうれんそう	628 22.8 2.0
19	木	ごはん 牛乳 とりにくのレモンソースかけ はるキャベツのごまあえ いらたまみそじる	牛乳 とり肉 とうふ たまご みそ	こめ かたくりこ こめ油 さとう ごま じゃがいも	レモン キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ いら	669 26.3 1.9
20	金	カレーうどん 牛乳 あつやきたまご ふくじんあえ いちごのクレープ	とり肉 牛乳 たまご クレープ	うどん こめ油 カレールー クレープ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり なす れんこん しょうが すいか だいこん しそ	704 24.8 2.7
21	土	青空大運動会				
23	月	振替休業日				
24	火	ごはん 牛乳 こもくバオズ (2個) はるさめサラダ みそちゅうかスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 たら とうふ ひじき あつあげ なたと みそ	こめ こむぎこ はるさめ ごま ごま油 さとう じゃがいも	にんじん いら キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし	621 20.3 2.0
25	水	ごはん 牛乳 えちごのまめフライ ちぐさあえ はるキャベツのみそじる	牛乳 だいす ぶた肉 たまご とり肉 あつあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ こめ油	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ	652 26.2 2.0
26	木	えびピラフ 牛乳 しょうゆフレンチサラダ ミネストローネ	えび 牛乳 ハム いんげんまめ ベーコン	こめ こめ油 アーモンド さとう じゃがいも マーガリン	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ピーマン キャベツ もやし きゅうり トマト にんじん セロリ にんにく パセリ	581 19.9 2.0
27	金	ごはん 牛乳 さばのごまみそやき ゆかりあえ はるののっぺじる	牛乳 さば みそ とり肉 あぶらあげ ちくわ	こめ さとう ごま じゃがいも かたくりこ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん しそ たけのこ しいたけ こんにゃく さやえんどう	636 26.3 1.9
30	月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ビーンズポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいす みそ ミックスビーンズ ベーコン	こめ さとう かたくりこ こめ油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ パセリ	680 23.0 2.4
31	火	ごはん 牛乳 あつあげのカレーいため ローストポテト もすくのみそじる	牛乳 あつあげ ぶた肉 もすく だいす みそ	こめ こめ油 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ピーマン にんにく もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	604 22.1 1.8

月平均 エネルギー：631kcal たんぱく質：24.2g 脂質：20.3g 食塩相当量：2.2g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等で、調理方法や献立が急遽変更になる場合があります。

和食の日

今月のテーマ：福岡県

学問の神様・菅原道真公が祀られている太宰府天満宮は梅の名所でもあることから、旬のさわらに梅の風味を加えて焼きます。また、福岡県の有明は、のりの有名な産地でもあることから、和え物にします。そして、お祝い事に作られる郷土料理で、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」が名前の由来の一つとされる「がめ煮」を作ります。



ミョーコーさん給食の日

今月のテーマ：みょうこう減塩大作戦

へら塩(しお)のアイディア給食

レモンやごま、いらといった食材や調味料の風味やうま味を活かしたり、具だくさんの汁物にしたりすることで減塩の献立にします。

