



# こんだてひょう



日	曜日	こんだて表	材 料 名				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	塩分 g		
			赤	緑	黄	青						
1	水	山菜チャーハン 切干だいごんのごまマヨサラダ 中華スープ もものタルト 牛乳	ふた肉 ツナ ベーコン どうろ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ わらび だけのこ 切干大根 きゅうり	※ 天菜 もものタルト	サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	668	19.7	34.3	2.2
2	木	【こどもの日行事食】 ごはん かぶと型ハンバーグ コーンポテト わかたけ汁 牛乳	ハンバーグ ベーコン どうろ	牛乳 わかめ	トマト ねぎ にんじん パセリ	たまねぎ コーン だけのこ	※ さとう ジャがいも	サラダ油 ごま油	618	20.6	23.9	1.7
3	金	勤労感謝の日										
6	月	振替休日										
7	火	ごはん 五色あえ みそおでん クレープ 牛乳	とり肉 ちくわ あつあげ うすら節	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン こんにゃく だいこん しいたけ	※ さとう さといも クレープ	ごま	683	22.0	26.4	1.7
8	水	ごはん 鶏のからあげ(2個) キャベツのごま酢あえ じゃがいもと青菜のみそ汁 牛乳	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	※ かたくりこ ジャがいも	大豆油 ごま	691	24.2	30.3	1.7
9	木	食パン いちごジャム ナポリタンスパグティ コンソメスープ 牛乳	とり肉 ワインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	しめじ たまねぎ コーン	※パン いちごジャム スパグティ	サラダ油	629	23.2	28.6	3.0
10	金	ポークカレー グリーンサラダ さくらんぼゼリー 牛乳	ふた肉 ハム	牛乳 チーズ	ブロックリー にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	※ 天菜 ジャがいも さくらんぼゼリー	サラダ油	744	21.7	27.9	2.8
13	月	ひじきごはん だし巻きたまご おひたし だいごんのみそ汁 牛乳	だし巻きたまご 密揚げ ふた肉 とうろ とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ ほうれん草	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ もやし だいごん	※ 天菜 さとう ジャがいも	ごま	640	25.8	27.5	2.0
14	火	ごはん 善善き チャプチェ わかめスープ 牛乳	ふた肉 どうろ	牛乳 わかめ	にんじん じら チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ しいたけ えのきだけ	※ 善善き はるさめ	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	641	19.0	29.4	2.0
15	水	ごはん ふくらぎの甘辛がらめ とり野菜 オレシ 牛乳	ふくらぎ とり肉 とうろ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	にんにく しょうが ほうさい もやし えのきだけ しらす オレシ	※ さとう	大豆油 ごま	698	28.2	28.8	1.9
16	木	ごはん 豚肉のつけ焼き こまつなの煮びたし しいたけと豆腐のみそ汁 牛乳	ふた肉 密揚げ とうろ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しいたけ だいごん	※ さとう		604	23.1	28.6	1.3
17	金	ごはん ふりかけ 鮭チーズフライ ブロックリーサラダ とりとごぼうのすまし汁 牛乳	鮭チーズフライ とり肉 密揚げ	牛乳 ふりかけ	ブロックリー にんじん ねぎ	きゅうり コーン ごぼう ねぎ	※ ジャがいも	大豆油 サラダ油	629	22.8	27.3	1.5
20	月	ごはん さばの塩焼焼き ひじきのいため煮 豚汁 牛乳	さば とり肉 ふた肉 みそ どうろ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	れんこん だいごん しょうが こんにゃく ごぼう	※ さとう ジャがいも	サラダ油	680	29.2	28.2	1.1
21	火	三色そぼろ丼 塩こんぶあえ どうろとわかめのみそ汁 牛乳	とり肉 大豆 たまご どうろ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	しいたけ きゅうり キャベツ えのきだけ	※ 天菜 ジャがいも さとう	サラダ油	630	27.0	24.6	2.9
22	水	チキンライス 大豆とツナのサラダ コンソメジュリアン ヨーグルト 牛乳	とり肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	グリーンピース にんじん ブロックリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし えのきだけ	※ 天菜 さとう	豆乳バター サラダ油	671	22.6	26.5	2.6
23	木	コッパン ソース焼きそば ユイミータン 牛乳	ふた肉 いか たまご とり肉	牛乳	にんじん じら チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ コーン	※ コッパン 中華めん ジャがいも かたくりこ	サラダ油	678	28.0	29.5	3.4
24	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のそぼろ炒め みそけんちん汁 牛乳	ちくわ ふた肉 とうろ みそ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	ごぼう 切干大根 えだまめ だいごん こんにゃく しいたけ	※ てんぷら粉 ジャがいも	大豆油 サラダ油	692	22.6	27.8	1.8
27	月	ごはん さばのみそ煮 こまつなごまあえ のっぺい汁 牛乳	さばのみそ煮 とり肉 どうろ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいごん こんにゃく	※ さとう さといも かたくりこ	ごま	664	26.4	27.3	1.9
28	火	ドライカレー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	ふた肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	※ 天菜 マカロニ ジャがいも さとう カレールウ	豆乳バター サラダ油	661	22.5	28.8	2.6
29	水	ごはん きびなごのカリカリフライ(2個) いそべあえ 鰯とし 鰯りんごゼリー 牛乳	たまご とり肉	牛乳 のり きびなごのカリカ リフライ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	※ さとう ジャがいも くるまろ 鰯りんごゼリー	大豆油	629	21.8	22.9	1.1
30	木	ごはん ふりかけ 鶏肉のみそ焼き 野菜いため どうろのすまし汁 牛乳	とり肉 ベーコン とうろ なると	牛乳 わかめ ふりかけ	ピーマン にんじん	だいごん キャベツ コーン	※ さとう	ごま ごま油 サラダ油	642	24.5	31.3	1.8
31	金	ごはん ポークしょうまい 春雨サラダ 八宝菜 牛乳	ポークしょうまい ハム ふた肉 いか うすら節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しょうが ほうさい もやし たまねぎ だけのこ	※ さとう はるさめ かたくりこ	ごま ごま油 サラダ油	698	28.2	28.1	2.3

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。