

* 5月のこんだて予定表 *

月		栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
<div>・ 今月予定している 地場産物は… ・ 米、きゅうり、 さつまいも、玉ねぎ、 たけのこ です。</div> 							1日		2日	
							ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はつほうさい 八宝菜 きゅうりの甘酢あえ だいがくいも 大学芋スティック ごはん かたくりこ さとう さつまいも 油 ごま ぶた肉 いか うずら卵 牛乳 にんじん はくさい たけのこ 玉ねぎ きゅうり ししいたけ しょうが にんにく	エネルギー 653kcal P: 23.4g F: 19.3g 食塩 2.0g	たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草のごまあえ みそ汁 クリームソーダ風ゼリー ごはん さとう ゼリー ごま 油あげ みそ 牛乳 にんじん 枝豆 ほうれん草 さやいんげん たけのこ もやし 大根 えのきたけ	エネルギー 600kcal P: 21.7g F: 21.1g 食塩 1.6g
5日			6日		7日		8日		9日	
こどもの日 			ふりかえきゅうじつ 振替休日		ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 すき焼き風煮 マカロニサラダ ごはん さとう 車ふ しらたき マカロニ ノンエッグマヨネーズ ぶた肉 ハム 焼き豆腐 牛乳 ふりかけ にんじん ブロッコリー はくさい ごぼう ねぎ 玉ねぎ きゅうり コーン	エネルギー 649kcal P: 21.8g F: 23.8g 食塩 2.2g	きな粉揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 煮込みうどん かみかみサラダ コッペパン うどん さとう 油 ごま ノンエッグマヨネーズ とりもも肉 さきいか なたと きな粉 油揚げ 牛乳 にんじん 小松菜 ねぎ きゅうり ごぼう コーン ししいたけ	エネルギー 713kcal P: 27.7g F: 27.8g 食塩 3.2g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジフライ きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮 みそ汁 ごはん さとう じゃがいも 油 あじ さつまあげ 油あげ みそ 牛乳 にんじん いんげん 小松菜 切干大根 ししいたけ	エネルギー 604kcal P: 20.2g F: 21.8g 食塩 1.3g
12日			13日		14日		15日		16日	
そばろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さつきじり 五月汁 バナナ		エネルギー 640kcal P: 28.5g F: 20.5g 食塩 1.6g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め のっぺい汁	エネルギー 552kcal P: 24.7g F: 16.4g 食塩 1.8g	ごもく 五目チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵スープ	エネルギー 621kcal P: 24.5g F: 24.9g 食塩 2.0g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎのかば焼き風 おひたし みそ汁	エネルギー 628kcal P: 23.5g F: 23.8g 食塩 1.8g	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 マセドアンサラダ	エネルギー 656kcal P: 24.0g F: 20.8g 食塩 2.0g
ごはん 大麦 さとう 油			ごはん さとう こんにやく 里いも かたくりこ 油		ごはん 大麦 かたくりこ 油 ノンエッグマヨネーズ ごま		ごはん さとう かたくりこ 油 ごま		ごはん 大麦 じゃがいも さとう 油 カレールウ 大豆バター	
たまご とりひき肉 大豆ミンチ 油あげ みそ 牛乳			ぶた肉 とりもも肉 厚あげ 牛乳		ぶたひき肉 大豆 ツナ たまご とうふ 牛乳		ふくらぎ 厚あげ みそ 牛乳 わかめ		ぶた肉 ハム 牛乳 チーズ	
にんじん スナッブえんどう 玉ねぎ たけのこ ふき ししいたけ バナナ			にんじん ビーマン キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 大根 ねぎ		にんじん ビーマン えだまめ ちんげん菜 ブロッコリー 玉ねぎ たけのこ コーン しょうが ししいたけ きくらげ		ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 しょうが ししいたけ		にんじん ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく りんご	
19日			20日		21日		22日		23日	
うんどうかい ふりかえ 運動会の振替			ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 ごはん じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ぶたひき肉 とりひき肉 ハム 油あげ みそ 牛乳 にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 大根 ごぼう なめこ	エネルギー 608kcal P: 22.2g F: 20.8g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふのカレー煮 春雨サラダ ヨーグルト ごはん さとう はるさめ かたくりこ 油 ごま ぶたひき肉 ハム たまご とうふ 牛乳 ヨーグルト にんじん チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく きくらげ	エネルギー 693kcal P: 27.6g F: 21.8g 食塩 2.0g	しょく 食パン ジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉コロッケ ポイルブロッコリー キャベツのミルクスープ 食パン いちごジャム パン粉 米粉 じゃがいも 油 牛ひき肉 ベーコン 牛乳 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ	エネルギー 659kcal P: 23.3g F: 23.3g 食塩 2.8g	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 わかめとツナのサラダ たまご 卵とチンゲン菜のスープ ごはん さとう かたくりこ 油 ごま油 ごま 大豆バター とりもも肉 ツナ缶 たまご とうふ 牛乳 わかめ にんじん チンゲン菜 グリンピース 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ ししいたけ	エネルギー 577kcal P: 23.4g F: 18.5g 食塩 2.5g
26日			27日		28日		29日		30日	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おでん風煮 ひじきの炒り煮 キャンディチーズ		エネルギー 617kcal P: 24.9g F: 20.6g 食塩 2.2g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のみそ香り揚げ いそか 磯香あえ みそ汁	エネルギー 606kcal P: 24.6g F: 21.6g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 若鶏のバーベキューソース ごまじゃこサラダ あつ 厚あげのみそ汁	エネルギー 585kcal P: 24.3g F: 19.4g 食塩 2.2g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホイコーロー にくだんご 肉団子のスープ	エネルギー 558kcal P: 24.6g F: 17.6g 食塩 1.7g	きのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ しお 塩こんぶあえ みそ汁	エネルギー 585kcal P: 0.2g F: 0.2g 食塩 1.8g
ごはん 車ふ 板こんにやく さとう 油			ごはん 米粉 じゃがいも 油		ごはん さとう かたくりこ 小麦粉 油 ごま油 ごま		ごはん かたくりこ 油 ごま油		ごはん じゃがいも パン粉 油 ごま	
さつまあげ うずら卵 大豆 油あげ 厚あげ 牛乳 こんぶ ひじき チーズ			さば 油あげ みそ 牛乳 のり		とりもも肉 しらす 厚あげ 牛乳 わかめ		豚肉 ぶたひき肉 とうふ 牛乳		ぶたひき肉 とりひき肉 とうふ 油あげ みそ 牛乳 塩こんぶ わかめ	
にんじん いんげん 大根 ししいたけ			にんじん ほうれん草 スナッブえんどう キャベツ しょうが		にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ にんにく ししいたけ		にんじん ビーマン ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ ししいたけ		にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり ししいたけ	