



# 5月のこんだて(後半)



日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中等部 (kcal)
18・月				さばのごまやき	さば	ごま、ねりごま		酒、みりん、砂糖、しょうゆ	616
				とさあえ	油あげ、かつおぶし		キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし、みりん、しょうゆ	739
				とんじる	ぶた肉、みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、ごぼう	かつおこんぶだし	
19・火				ダッカルビ	とり肉、みそ	じゃがいも、ごま油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく	トウバンジャン、コチュジャン、酒、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	542
				ぶたにくとだいこんのスープ	ぶた肉、とうふ	ごま油	だいこん、ニラ、しょうが、にんにく	とりがら、酒、みりん、塩、しょうゆ、こしょう	650
20・水				キーマカレー	ぶたひき肉、大豆	米、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、トマト缶、りんごペースト	赤ワイン、とりがら、ウスターソース、グチャップ、カレー粉、カレールー	673
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	808
21・木				とりのからあげふう	とり肉	かたくり粉	しょうが	しょうゆ、酒	550
				そえやさい			キャベツ にんじん	塩、こしょう	660
				とうにゅういりみそしる	ぶた肉、とうふ、豆乳、みそ		だいこん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
22・金				スタミナどん	ぎゅう肉	米、油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、にんにく、青ピーマン、しょうが、セロリ、りんごペースト	酒、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、グチャップ、ウスターソース	737
				ビーフンのおすまし	油あげ	ビーフン	だいこん、にんじん、チンゲンサイ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	884
25・月				いりどり	とり肉、こうやどうふ	油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいだけ、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	569
				なすとしめじのみそしる	ちくわ、みそ		なす、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	683
26・火				さけごはん	さけ	米、ごま		酒、みりん、塩、しょうゆ	506
				チンゲンサイのにびたし	あつあげ		チンゲンサイ、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	607
				よしのじる	とうふ	さつまいも、くず粉	だいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	
27・水				ぶたにくとキャベツのみそごまいため	ぶた肉、みそ	ねりごま、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、青ピーマン	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	548
				だいこんのおすまし	いとかまぼこ		だいこん、ねぎ、にんじん	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	658
28・木				チリコンカン	ぶたひき肉、大豆水煮	オリーブ油	玉ねぎ、にんにく、トマト缶	とりがら、塩、黒こしょう、ナツメグ、クミン、ウスターソース、砂糖、しょうゆ	668
				やさいスープ	ベーコン		キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	802
29・金				はっぼうさい	ぶた肉	かたくり粉、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、しょうが	とりがら、酒、塩、しょうゆ、かき油、こしょう	621
				ちゅうかふうコーンスープ	とり肉、とうふ	ごま油、かたくり粉	コーン缶、コーンペースト、こまつな、白ねぎ	とりがら、酒、塩、しょうゆ	745

アメリカの  
こんだて

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。