

5 月のこんだて(後半)

アメリカの
こんだて

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・中・高 部 (kcal)
19 ・ 月				にくだんごとやさいのあますあんかけ	にくだんご	ごま油、かたくり粉	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、にんにく	とりがら、砂糖、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、酢	563
				ちんげんさいのちゅうかスープ	いとかまぼこ	ごま油	ちんげんさい、にんじん、キャベツ、えのき	とりがら、酒、塩、しょうゆ	676
20 ・ 火				チリコンカン	ぶたひき肉、金時豆	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	578
				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	694
21 ・ 水				スタミナどん(ぶたにく)	ぶた肉	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、ケチャップ、ウスターソース	563
				だいずフレークのかきたまふう	とり肉、だいずフレーク	かたくり粉	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん、酒	676
22 ・ 木				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	622
				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	746
				とんじる	ぶた肉、みそ	さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう	かつおこんぶだし	
23 ・ 金				えんどうまめごはん		米	えんどう豆	塩こうじ	548
				とりじゃが	とり肉	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	酒、酢、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	658
				わかたけじる	とうふ、わかめ		たけのこ、だいこん	塩、酒、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	
26 ・ 月				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	545
				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	654
27 ・ 火				さけごはん	さけ	米、ごま	にんじん	酒、みりん、塩、しょうゆ	510
				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	612
				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	
28 ・ 水				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、こしょう	614
				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	とうもろこし、こまつな、白ねぎ	とりがら、酒、塩、しょうゆ	737
29 ・ 木				いりどり	とり肉、こうやとうふ	油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、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
30 ・ 金				ぶたキムチごはん	ぶた肉	米、ごま油	はくさいキムチ	酒、しょうゆ、みりん	486
				こまつなとキャベツのナムル		ごま油、ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、にんにく	しょうゆ、みりん	583
				タッカンマリふうスープ	とり肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、しょうが、にんにく	とりがら、塩、しょうゆ、酒	

※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。