



5月のこんだて(前半)



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 中高等部 (kcal)
1・水				にくじゃが	ぶた肉、あつあげ	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	砂糖、みりん、酒、しょうゆ	599
				きりぼしだいこんのおすまし			きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、しめじ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒	719
2・木				とりのくわやき	とり肉			しょうゆ、砂糖、みりん、酒	530
				そえやさい		油	キャベツ にんじん	塩、こしょう	607
				とうふのおすまし		とうふ、油あげ、糸かまぼこ	さといも、ごま油	おおさかしろな、にんじん、えのきだけ	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし
7・火				スタミナどん	ぶた肉	米、油	たまねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、りんごペースト	しょうゆ、塩、砂糖、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	569
				とりにくとだいこんのスープ	とり肉		だいこん、にんじん、白ねぎ、ちんげんさい	とりから、酒、塩、しょうゆ	682
8・水				ぶたキャベツのみそごま炒め	ぶた肉、みそ	ねりごま、ごま油	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	561
				だいこんのおすまし	とうふ、油あげ		だいこん、にんじん、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒	647
9・木				あじのパンこやき(ソース)	あじ	パン粉、オリーブ油		酒、塩、ウスターソース、とんかつソース	652
				むしキャベツ			キャベツ	塩	716
				ポトフ	とり肉	じゃがいも	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリー	とりから、白ワイン、塩、しょうゆ、こしょう	
10・金				はっぼうさい	ぶたもも肉、ぶたばら肉	かたくり粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、干しいたけ、しょうが	とりから、酒、塩、しょうゆ、こしょう	596
				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、冷凍コーンペースト、こまつな、白ねぎ	とりから、酒、塩、しょうゆ	688
13・月				ぎゅうめし	ぎゅう肉	米、こんにゃく、ごま油	ごぼう、にんじん、しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	571
				いりどうふ	とりひき肉、とうふ	ごま油、かたくり粉	にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	しょうゆ、塩、みりん、酒	659
				ちんげんさいのみそしる	油あげ、みそ	じゃがいも	ちんげんさい、だいこん	かつおこんぶだし	
14・火				ひじきのふりかけ	ひじき	ごま		かつおだし、みりん、しょうゆ、ゆかり	564
				さわらのゆうあんやき	さわら		ゆず果汁、ゆず果皮	酒、砂糖、しょうゆ	628
				けんちんじる	とうふ、油あげ	さといも、ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	
15・水				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	527
				そえやさい		油	キャベツ にんじん	塩、こしょう	607
				しろなのおすまし	とうふ、油あげ、糸かまぼこ	さといも、ごま油	おおさかしろな、にんじん、えのきだけ	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	
16・木				にらとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、油あげ	ごま油	にら、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、たけのこ、にんにく	とりから、酒、かき油、塩、しょうゆ	540
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン、ごま油	キャベツ、にんじん、しょうが	とりから、みりん、塩、しょうゆ、こしょう	622

※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。