

令和4年5月のこんだてひょう うきましようがっこう



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちやしをととのえる				
2	月	○	ちゅうかおこわ ししゃものちやばあげ おひたし にらたまスープ	ぶたにく だいず ししゃも たまご かつおぶし とうふ	こめ もちごま ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん ほししいたけ なら たけのこ キャベツ もやし はくさい ねぎ	616	25.5	2.7	八十八夜のこんだて
6	金	○	ガーリックフランス とりにくのブラウンシチュー だいずいりサラダ	とりにく こなチーズ なまクリーム だいず	ソフトフランスパン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ エリンギ きゅうり	655	23.8	3.1	
9	月	○	わかめうどん はりはりあえ まっくろくろすけ	ぶたにく わかめ ハム なまクリーム ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	うどん さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも バター	にんじん ねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	617	21.7	3.2	
10	火	○	マーボー豆腐どん だいこんとひじきのサラダ なつみ	ぶたにく とうふ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん だいこん ねぎ コーンかん なつみ	629	23.6	3.3	
11	水	○	カレーミートサンド ポトフ じゃこサラダ	ぶたにく ウインナー ちりめんじゃこ	コッペパン あぶら さとう パンこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん かぶ こまつな キャベツ きゅうり コーンかん	609	25.5	3.1	
12	木	○	ごはん (かんだちまい) さけのなんぶやき じゃがいもとまめのサラダ とりにくとやさいのすましじる	さけ うずらまめ とりにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	594	28.5	1.9	
13	金	○	チキンライス マセドアンサラダ あおなとたまごのスープ	とりにく だいず たまご	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり コーンかん ねぎ チンゲンサイ	584	19.8	3.7	
16	月	○	ごもくあんかけそば もやしときゅうりのごまじょうゆ フルーツポンチ	ぶたにく うずらたまご	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし たけのこ はくさい こまつな きゅうり ももかん みかんかん パインかん りんごかん	585	22.9	2.7	
17	火	○	ごはん (かんだちまい) ツナそぼろ にくじゃが もやしとこまつなのあえもの	ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	622	22.2	1.8	
18	水	○	ココアパン こまったさんのマカロニグラタン キャロットソースサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ココアパン あぶら こむぎこ バター マカロニ パンこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	664	28.3	2.5	おはなし給食 ~こまったさんの グラタン~
19	木	○	ごはん (かんだちまい) さばのごまみそやき キャベツとおかかのあえもの ながいものすいとん	さば かつおぶし あぶらあげ	こめ さとう ごま こむぎこ でんぶん ながいも あぶら	しょうが ねぎ にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ	612	26.0	2.1	
20	金	○	ごまじゃこチャーハン ナムル ちゅうかふうコーンスープ	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが ねぎ ばんのうねぎ にんじん パセリ こまつな もやし たまねぎ コーンかん	609	21.7	3.0	
23	月	○	シシジューシー マーミナーチャンプルー もずくスープ	ぶたにく こんぶ ツナ とうふ たまご かつおぶし とりにく もずく	こめ もちごま ごまあぶら あぶら ふ さとう でんぶん	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ こまつな なら もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	587	26.0	2.7	郷土料理給食 ~沖縄県~
24	火	○	きなこセサミトースト とうにゅうとこめこのクリームシチュー カレードレッシングサラダ	なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう きなこ	しょくパン はちみつ ごま バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	604	21.6	2.3	
25	水	○	こうや豆腐のそぼろどん のりあえ すりごまのみそしる	ぶたにく こうや豆腐 のり とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ だいこん ねぎ	618	26.5	3.0	
26	木	○	ごはん (かんだちまい) ぶりのこうみやき あげごぼうとやさいのあえもの えのきスープ	ぶり とりにく	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま	にんにく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ もやし こまつな	622	25.6	2.0	
27	金	○	ごはん (かんだちまい) ユーリンチー もやしあえ わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり	617	24.1	2.9	
30	月	○	ターメリックライス キーマカレー コーンサラダ メロン	とりにく こなチーズ	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん メロン	644	19.0	1.8	世界の味めぐり給食 ~インド~
31	火	○	ごはん (かんだちまい) さかなのさいきょうやき かいそうサラダ かきたまじる	さわら かいそうミックス とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん ねぎ こまつな	598	28.0	2.6	

- * 献立は都合により変更する場合があります。
- * 果物は気候や納品状況によって変更する場合があります。事前に連絡なく変更することもあります。
- * 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

正しく運んでいますか？

重いものは
2人で運ぼう



とちゅうで
ゆかに
置かない



かべにより
かかったり
ふざけたり
しない

