



# 2022年5月分こんだて

## ノーボーダース

日	曜	材料名					エネルギー
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱やかものこになる	その他	
2	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ウィンナー 塩焼きそば▲ 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー	生姜 にんにく  キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 白桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉  焼きそば種 油 油 砂糖	醤油 塩 こしょう  醤油ラーメンスープ 和風だし 醤油	451
6	金	ごはん ホイコーロー チキンナゲット▲ 粉ふき芋 春雨サラダ フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉  シーチキン	キャベツ 生姜  パセリ粉 胡瓜 人参 ハイン缶	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち麦粉 油 じゃが芋 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 塩 酢 塩 胡椒	497
7	土	ごはん ハムカツ■▲ 焼きそば▲・蓮根炒め 三角いなり煮■▲ 金山寺味噌▲ 漬物・フルーツ	ハム 豚肉 花かつお  鶏肉 塩漬イ ひとし 角豆芽の煮 大豆粉 卵白	蓮根 人参 蒟蒻 人参 玉葱 インゲン 生姜 金山寺味噌 漬物 ハイン缶	米 パン粉 だん粉 油 焼きそば種 だん粉 ショートニング 砂糖 塩 コマ粉 コマ でん粉 砂糖 小麦粉 ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 醤油 ポークエキス	764
9	月	豚こはん(菜飯) ハムカツ▲ ミートボール スパゲティソテー▲ ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 ブロccoli 人参 ビーマン 胡瓜 人参 りんご	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 だん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	462
10	火	ごはん タンドリーチキン▲ ーイカフライ▲ 玉葱ソテー 鮭とキャベツの和え物 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 イカ  鮭フレーク	玉葱 ビーマン キャベツ ほうれん草 洋梨缶	米 小麦粉 だん粉 パン粉 油 油	カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	424
11	水	おにぎり 白身魚フライ▲ ポークピッツ キャベツソテー マカロニカレーサラダ▲ フルーツ	海苔 たら ポークピッツ 枝豆	キャベツ 赤ビーマン 玉葱 人参 玉葱 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 だん粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	418
12	木	ごはん 豚肉とポテトの金平 さくら焼売▲ さつま揚げ チンゲン菜と油揚げの和え物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 さつまあげ 油揚げ	人参 インゲン にんにく 玉葱 生姜  チンゲン菜 みかん缶	米 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油	423
13	金	ごはん ハンバーグ▲ マカロニソテー▲ ポテトフライ 人参枝豆サラダ フルーツ	鶏肉 牛肉  枝豆	玉葱 玉葱 ビーマン 人参 りんご	米 パン粉 だん粉 砂糖 マカロニ 砂糖 じゃが芋 だん粉 油 ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 塩 こしょう	426
14	土	ごはん 焼肉 イカの天ぷら▲・角揚げ煮▲ もずく酢 グルメスティック●○□ 漬物・フルーツ	豚肉 イカ 豆腐 おから 粉寒状植物性たん白 もずく グルメスティック	玉葱 人参 ニら 人参  漬物 みかん缶	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 小麦粉 だん粉 油 ゴマ みりん ゴマ	焼肉のたれ 和風だし 醤油 塩 酢 醤油 かつおエキス 塩	735
16	月	ごはん 鶏つくし▲ 南瓜の天ぷら▲ 春雨ソテー 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉 粉末大豆 えんどう豆粉 春雨 豆腐 花かつお	玉葱 人参 れんこん 葱 南瓜 筍 玉葱 ビーマン 生姜 ほうれん草 人参 ハイン缶	米 パン粉 だん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 コーンスターチ 米粉 油 春雨 油 砂糖 油	醤油  中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう	412
17	火	豚こはん(ゆかり) 三角カレー春巻き▲ さつま芋甘煮 もやしソテー ツナ大豆煮 フルーツ	豚肉  シーチキン 大豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 ブロッコリー もやし 人参 キャベツ 人参 インゲン にんにく みかん缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 油 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	447
18	水	ごはん 肉団子の酢豚風 揚げ餃子▲ 枝豆 じゃが芋ソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 りんご	米 砂糖 だん粉 油 砂糖 小麦粉 だん粉 油 塩 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 塩 こしょう 中華味	438

19	木	ごはん 味噌カツ▲ 厚揚げ煮 キャベツソテー 白菜和風サラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 豚揚げ 花かつお	キャベツ 人参 白菜 胡瓜 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 だん粉 油 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩	475
20	金	ごはん 照焼チキン▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム	ブロッコリー もやし 人参 ブロッコリー キャベツ 白桃缶	米 とうもろこし 砂糖  焼きそば種 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 こしょう 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	435
21	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○・筑前煮 さつま揚げ煮●▲ ちよいけカレー▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 ウィンナー さつま揚げ 大豆粉 ビーフエキス	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 玉葱 ビーマン 人参 蓮根 牛蒡 塩 インゲン	米 パン粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 だん粉 里芋 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード だん粉 ゴマ	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料	702
23	月	ごはん 豆腐ハンバーグ ささみフライ▲ 焼うどん▲ ほうれん草サラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 青のり	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 りんご	米 でん粉 砂糖 小麦粉 だん粉 米粉 パン粉 油 うどん 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう	462
24	火	ごはん エビカツ▲○ ロールキャベツ▲ 野菜ソテー カレー肉じゃが フルーツ	エビ イカ 鶏肉 大豆粉  豚肉 枝豆	玉葱 人参 人参 玉葱 黄桃缶	米 小麦粉 小麦粉 コーンフ パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー粉	412
25	水	豚こはん(菜飯) 鮭の味噌焼き キャベツ味噌炒め 揚げコーンボール 切干大根煮・花がらんも煮 フルーツ	鮭 味噌 味噌 いとより 油揚げ 花がらんも	キャベツ 玉葱 人参  切干大根 人参 みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 とうもろこし だん粉 油 砂糖 砂糖	菜飯の素 醤油 塩 塩 和風だし 醤油	449
26	木	ごはん 野菜肉巻き▲ おからポテト 焼きビーフン ウィンナーケチャップ炒め フルーツ	鶏肉 大豆粉 おから 豆乳 ウィンナー	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 人参 筍 ビーマン 玉葱 キャベツ りんご	米 パン粉 砂糖 だん粉 水あめ じゃが芋 だん粉 油 ビーフン 油 油 砂糖	醤油 塩 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 ケチャップ 塩 こしょう	473
27	金	ごはん 油淋鶏▲ ポークピッツ 和風スパゲティソテー▲ 蓮根炒め フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ	生姜 にんにく  キャベツ 人参 蓮根 蒟蒻 洋梨缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖  スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 酢 醤油  和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	439
28	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲・蓮根炒め とろろパック 竹輪煮▲ 漬物・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお  竹輪	蓮根 人参 蒟蒻 長手 砂糖 ゴマ	米 パン粉 小麦粉 油 だん粉 砂糖 ゴマ ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	842
30	月	ごはん メンチカツ▲ 南瓜煮 キャベツソテー 胡瓜と竹輪の和え物▲ フルーツ	豚肉 南瓜煮 キャベツソテー 竹輪 わかめ	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 とうもろこし だん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖	米 とうもろこし だん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	403
31	火	おにぎり 豚肉と厚揚げの味噌炒め コーンコロッケ▲ 枝豆 春雨の酢の物 フルーツ	海苔 豚肉 厚揚げ 味噌  枝豆 ハム	玉葱 チンゲン菜 生姜 にんにく ブロッコリー 胡瓜 人参 りんご	米 油 砂糖 油 砂糖 春雨 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 塩 塩 酢	450

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…マ 落花生…◎ えび…○ かに…□  
☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。