



2024年5月分こんだて



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	熱や力のもとになる	その他		
7	火	ごはん コーンコロッケ▲ ミートボール もやし炒め 茗竹煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 もやし 人参 ビーマン 葱 人参 洋梨缶	米 どうもろこし ジャガイモ パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 油 砂糖	塩 こしょう 群 醤油 香辛料 クチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	380
8	水	ごはん サケの塩焼き 焼売▲ 焼きうどん▲ さつま芋サラダ フルーツ	サケ 豚肉 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 パプリカ パセリ粉 りんご	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 うどん 油 砂糖 玉葱 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう	418
9	木	豚こぼし(ゆかり) 鶏肉とキャベツの味噌炒め おからポテト 高野豆腐煮 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 おから 豆腐 高野豆腐 切干大根煮 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	415
10	金	ごはん 野菜肉巻き▲ レンコンの天ぷら▲ キャベツのゆかり和え ドライカレー フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり キャベツ 胡瓜 人参 鶏肉 枝豆	人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 レンコン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 人参 黄桃缶	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 油	醤油 塩 和風だし 醤油 ゆかり粉 カレー粉 中華味 クチャップ ソース 塩 こしょう	401
11	土	ごはん おろし豚カツ▲ 焼きそば▲ ほうれん草和え がんも煮・生姜半平●▲ 漬物・フルーツ缶	豚肉 大豆粉 花かつお 油揚げ 枝豆がんも 魚肉 大豆たん白	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 ほうれん草 人参 紅生姜 漬物 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉 油 ゴマ	香辛料 醤油 塩 葱 オイスターソース こしょう ソース 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩	637
13	月	ごはん 里コロッケ▲ ブロックリー ミートパンツネ▲ コールスローサラダ フルーツ	鶏肉	ブロックリー 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 パイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パンツネ 砂糖 油 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 塩 クチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	423
14	火	塩むすび 揚げ雞しモン煮▲ 人参煮 もやしソテー 青菜のお浸し フルーツ	鶏肉	生姜 にんにく レモン果汁 人参 もやし 人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 人参 みかん缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 油 油 油	塩 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	410
15	水	ごはん チンジャオロース たこウィンナー 枝豆 カリフラワー甘酢和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 ウィンナー 枝豆	玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく	米 油 片栗粉 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 群 塩 群 塩	401
16	木	サケごはん イカカツ▲ 里芋煮 レンコン金平 大根と鶏胸の煮物 フルーツ	サケフレーク イカ 青のり	にんにく レンコン 人参 大根 人参 鶏胸 インゲン りんご	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 里芋 砂糖 油 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	390
17	金	豚こぼし(なめし) 野菜巻き▲ 粉ふき芋の海のり和え 青菜ソテー 大豆のトマト煮 フルーツ	青のり	キャベツ 人参 玉葱 梅干 インゲン	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 油 油	なめしの煮 醤油 塩 塩 中華味 塩 こしょう クチャップ 中華味 塩 こしょう	403
18	土	ごはん エビカツ▲ ナポリタンパゲティ▲ 乳粉煮 せかまぼこ●・信田焼き 漬物・フルーツ缶	エビ イカ ウィンナー	玉葱 玉葱 ビーマン 人参 レンコン ごぼう 葱 インゲン 人参 大根 ごぼう 干鰾 漬物 白桃缶	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 里芋 砂糖 砂糖	塩 香辛料 クチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	584

20	月	ごはん エビカツ▲ ウィンナー ジャーマンポテト 胡瓜の酢の物▲ フルーツ	エビ イカ ウィンナー	玉葱 パセリ粉 玉葱 人参 パセリ粉 胡瓜 りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 群 塩	403
21	火	豚こぼし(ゆかり) 肉団子の酢豚 ビーフソテー ブロックリー 大学芋風 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 ビーマン ブロックリー	米 砂糖 でん粉 油 ビーフソテー 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖	ゆかり粉 群 醤油 香辛料 クチャップ 中華味 醤油 塩 醤油	408
22	水	おにぎり サバの照焼き コーンボール 和風スパゲティ▲ 厚揚げそぼろ煮 フルーツ	のり サバ いとより	玉葱 ほうれん草 人参	米 砂糖 どうもろこし でん粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	402
23	木	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 南瓜の揚げ煮 野菜炒め アスパラサラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 生姜 南瓜 キャベツ 人参 もやし アスパラ 人参 白桃缶	米 パン粉 砂糖 砂糖 油 砂糖 どうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩	393
24	金	ごはん 鶏肉のクチャップ焼き ハッシュポテト ブロックリーソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉	にんにく ブロックリー カリフラワー 人参 インゲン パイナップル	米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 油 油 砂糖	みりん 塩 こしょう クチャップ 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	380
25	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ ひじき煮 竹輪煮●▲・とろろ さつま芋・漬物	鶏肉 花かつお 油揚げ ひじき 竹輪	生姜 にんにく 人参 漬物	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 砂糖 長手 さつま芋 ゴマ	醤油 塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	578
27	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 人参煮 春雨ソテー インゲンの味噌和え フルーツ	鶏肉	生姜 にんにく 人参 人参 玉葱 ビーマン インゲン 人参 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 春雨 砂糖 油 どうもろこし 砂糖	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし	423
28	火	ごはん 豚肉のカレー炒め 蒸しどうもろこし 枝豆 ウィンナークチャップ煮 フルーツ	豚肉 大豆たん白 枝豆	玉葱 人参 ビーマン	米 砂糖 油 どうもろこし 砂糖	カレー粉 醤油 塩 こしょう 塩 クチャップ 中華味 塩 こしょう	394
29	水	塩むすび 一口白身魚フライ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ブロックリーソテー フルーツ	ホキ 青のり ハム	キャベツ 玉葱 人参 ブロックリー 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 油	塩 塩 ソース 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	402
30	木	豚こぼし(なめし) 鶏肉ハーベキューソース 一口イカフライ▲ キャベツソテー 大根と竹輪の煮物▲ フルーツ	鶏肉 イカ	にんにく キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 インゲン パイナップル	米 じゃが芋でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖	なめしの煮 みりん 塩 こしょう クチャップ ソース 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	413
31	金	ごはん エビカツ▲ ロールキャベツ▲ 金平レンコン ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 レンコン 人参 ほうれん草 人参 白桃缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 パン粉 油 コーンスターチ レンコン 人参 砂糖 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 塩 醤油 塩 こしょう	398

☆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。

☆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…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□