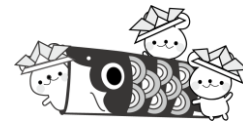


令和3年度5月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
6	木	むぎごはん				米 麦		654kcal 16.2g 34%	
		ハヤシソース	牛肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	じゃが芋	油		
		コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖	油		
		ミニトマト			ミニトマト				
		おちゃプリン		牛乳	抹茶	砂糖			
7	金	むぎごはん				米 麦		617kcal 21.4g 27%	
		さばのカレーあげ	さば		しょうが	でん粉	油		
		ごもくきんぴら	さつまあげ		ごぼう 人参 さやいんげん こんにゃく	砂糖	ごま油		
		たまねぎとえのきのみそしる	豆腐 みそ		玉ねぎ えのきたけ 小松菜				
		オレンジ			オレンジ				
10	月	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦	油	597kcal 25.1g 30%	
		ポテトとおこめのささみカツ	鶏肉			じゃが芋 でん粉 パン粉	油		
		やさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		かきたまみそしる	みそ 卵		玉ねぎ えのき チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
11	火	むぎごはん				米 麦		582kcal 21.9g 21%	
		おやこに	鶏肉 卵		干し椎茸 玉ねぎ しらたき グリンピース	砂糖			
		キャベツのじゃこあえ		ちりめんじゃこ	キャベツ 胡瓜				
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	じゃが芋			
		あおりんごゼリー			りんご	砂糖			
12	水	げんまいロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	640kcal 26.2g 33%	共和幼なし
		ラザニア	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パセリ	ワンタン 砂糖	油		
		あまなつサラダ			キャベツ 胡瓜 甘夏みかん缶	砂糖	油		
		トマトとたまごのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ トマト 小松菜	でん粉			
		アソドミルク		乳製品		砂糖			
13	木	むぎごはん				米 麦		688kcal 20.1g 37%	
		ビビンバのぐ(にく)	牛肉 甜麺醬		にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい	でん粉 砂糖	ごま油		
		ビビンバのぐ(やさい)	卵		大豆もやし 人参 小松菜		ごま油		
		トックスープ	鶏肉		しょうが 人参 ねぎ えのきたけ きくらげ	トック	油 ごま油		
		パイナップル			パイナップル				
14	金	さんさいごはん	豚肉 油揚げ		竹の子 人参 なめこ 山菜ミックス	米 砂糖	油	608kcal 22.4g 35%	
		えびいもコロック				えび芋 パン粉 小麦粉	油		
		さんしょくピーマンのごまあえ			ピーマン 赤・黄パプリカ もやし		ごま ごま油		
		キャベツのみそしる	豆腐 みそ 油揚げ		キャベツ 小松菜				
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ				
17	月	むぎごはん				米 麦		582kcal 24.6g 26%	
		さけのさいきょうやき	さけ みそ			砂糖			
		キャベツのごますあえ			キャベツ もやし 小松菜	砂糖	ごま		
		じゃがいもわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋			
		グレープフルーツ			グレープフルーツ				



日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
18	火	むぎごはん					米 麦		629kcal 28.0g 24%	
		ホイコーロー	豚肉 みそ		キャベツ ピーマン 人参 しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油			
		ししゃものたつたあげ	ししゃも		しょうが	でん粉	油			
		ワントンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワントン				
		アセロラゼリー			アセロラ	砂糖				
19	水	おちゃあげパン		脱脂粉乳	抹茶	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	652kcal 26.2g 32%	ふるさと給食 富士美幼なし	
		チリコンカン	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		玉ねぎ にんにく 人参 黄パプリカ マッシュルーム		油			
		アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖				
		ミニトマト			ミニトマト(伊豆の国産)					
		たんなヨーグルト		乳製品		砂糖				
20	木	きりぼしだいこんいりませごはん	鶏肉 油揚げ		切干大根 人参 干し椎茸 枝豆	米 麦 砂糖	油	585kcal 22.9g 34%		
		しんじゃがいものそぼろに	豚肉 みそ		しょうが さやいんげん	じゃが芋 でん粉 砂糖	油			
		しおこんぶのそくせきづけ		ちりめんじゃこ 塩昆布	キャベツ 胡瓜					
		かきたまじる	豆腐 卵		玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	でん粉				
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
21	金	むぎごはん				米 麦		578kcal 25.7g 27%		
		とりにくのピリからやき	とりにく みそ		にんにく					
		わふうサラダ		のり	胡瓜 キャベツ コーン	砂糖	ごま油			
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		こんにゃく 大根 人参 ねぎ	じゃが芋				
		オレンジ			オレンジ					
24	月	ちゅうかめん				小麦粉		662kcal 23.1g 28%		
		みそラーメンスープ	焼き豚 みそ		にんにく しょうが 人参 竹の子 きくらげ コーン チンゲン菜		油			
		ショーロンポー	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 しいたけ にんにく しょうが	春雨 でん粉 小麦粉				
		フルーツあんじん		牛乳 生クリーム	りんご・パイナップル・みかん・マンゴー メロン 寒天 レモン	砂糖				
25	火	ナシゴレン	鶏肉 えび		玉ねぎ 赤・黄パプリカ ピーマン	米 砂糖	油	573kcal 25.4g 29%		
		しろみざかなのかりかりあげ	ホキ			米粉 じゃが芋	油			
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン	砂糖				
		キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		人参 もやし 玉ねぎ なら 白菜キムチ					
		バナナ			バナナ					
26	水	給食はありません								
27	木	むぎごはん				米 麦		655kcal 24.4g 30%		
		カレーマーボー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ 竹の子	でん粉 砂糖	ごま油			
		あげしらすシューマイ	たら 大豆粉	しらす	玉ねぎ しょうが	強力粉	油			
		ちゅうかサラダ	卵		もやし 小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
28	金	むぎごはん				米 麦		599kcal 26.4g 25%		
		さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく					
		きりぼしだいこんのもの	さつま揚げ 油あげ		切干大根 人参 干し椎茸 枝豆 つきこんにゃく	砂糖				
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃが芋	ごま油			
		オレンジ			オレンジ					
31	月	グリーンピースごはん			グリーンピース	米		594kcal 21.2g 32%		
		とりにくのやくみソースがけ	鶏肉		にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油			
		つぼづけあえ			大根 胡瓜 キャベツ		ごま			
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜					
		パイナップル			パイナップル					



* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)