



# 令和5年度5月こんだてひょう



萑山南小給食施設

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		
1	月	むぎごはん				米 麦		653kcal 17.2g 33%	八十八夜 献立
		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 ハヤシルウ	油		
		コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖	油		
		しずおかまっちゃんプリン	豆乳		抹茶(静岡県産)	砂糖			
2	火	ちゅうかおこわ	油揚げ 豚肉		竹の子 人参 干し椎茸 枝豆	米 もち米 砂糖		639kcal 27.6g 28%	こどもの日 献立 
		かつおフライ	かつお			パン粉 小麦粉	油		
		キャベツのごますあえ			小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		かきたまみそしる	豆腐 卵 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		かしわもち 		小豆		うるち米 米粉 砂糖			
8	月	むぎごはん				米 麦		557kcal 21.7g 20%	
		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			
9	火	むぎごはん				米 麦		641kcal 24.5g 32%	
		さばのたつたあげ	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	水	こめこロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 米粉	ショートニング	610kcal 24.2g 33%	
		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			
		にゅうさんきんいんりょう		乳製品		砂糖			
11	木	むぎごはん				米 麦		570kcal 24.7g 24%	南小なし
		チンジャオロース	豚肉		しょうが にんにく 竹の子 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	砂糖 でん粉	油		
		はるさめサラダ	ハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜		ごま		
		パイナップル			パイナップル				
12	金	さんさいごはん	鶏肉 油揚げ		竹の子 人参 山菜ミックス	米 砂糖	油	565kcal 20.8g 32%	
		かつおコロッケ	かつお		玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	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	わかめ	キャベツ 小松菜				
		バナナ			バナナ				
15	月	ちゅうかめん				小麦粉		619kcal 22.7g 30%	
		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			
16	火	むぎごはん				米 麦		582kcal 24.6g 25%	富士美幼なし
		さけのさいきょうやき	さけ みそ			砂糖			
		わふうサラダ	かまぼこ	のり	キャベツ コーン 小松菜 人参	砂糖	ごま油		
		じゃがいもとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋			
		ニューサマーオレンジ 			ニューサマーオレンジ				

17	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	624kcal 24.5g 32%		
		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					
		りんごヨーグルト		乳製品	りんご	砂糖				
18	木	むぎごはん				米 麦		538kcal 22.8g 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			
		ツナいりたまごやき	卵 ツナ			砂糖 でん粉	油			
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタン				
		パイナップル			パイナップル					
19	金	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	572kcal 22.9g 34%	ふるさと給食	
		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			
		とさづけ	かつお節		キャベツ 胡瓜 しょうが		ごま			
		かきたまじる	豆腐 卵		玉ねぎ 人参 えのき 小松菜(伊豆の国産)	でん粉				
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
22	月	むぎごはん				米 麦		568kcal 25.7g 29%		
		とりにくのみそやき	とりにく みそ			砂糖				
		いそべあえ		のり	小松菜 キャベツ もやし					
		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					
23	火	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油	597kcal 21.7g 30%		
		ポテトとおこめのササミカツ	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					
		だいこんとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜					
		バナナ			バナナ					
24	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン	小麦粉 砂糖	油 ショートニング	607kcal 22.1g 38%		
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま ごま油			
		マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	マカロニ				
		アセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖				
25	木	むぎごはん				米 麦		597kcal 20.7g 29%	富士美幼なし	
		かますおちゃフライ	かます			米粉	油			
		やさいのごまあえ			小松菜 人参 キャベツ	砂糖	ごま			
		いなかじる	生揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋				
		パイナップル			パイナップル					
26	金	むぎごはん				米 麦		655kcal 24.7g 32%		
		カレーマールポー	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			
		あげギョーザ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	小麦粉	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					
29	月	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					
30	火	なめしごはん			青菜	米 麦		614kcal 21.5g 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しる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜					
		バナナ			バナナ					

\* 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。)

