

2023年 5月

こんだてよていひょう

白水学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ちやにくやほねになる(赤)	ねつやちからになる(黄)	からだのちようしきととのえる(緑)	
端午の節句メニュー					かしわもち			
1	月	むぎごはん		だいずのごもく わかめのすのもの かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ いんげん わかめ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま かしわもち	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	645 24.6
2	火	むぎごはん		なめこのみそしる きびなごのからあげ かみんこサラダ	ぎゅうにゅう あげ どうふ いりこだし きびなご さきいか	こめ むぎ あぶら ごま	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ごぼう	564 22.7
8	月	セルフフィッシュ スーパーガー		えだまめポタージュ コールスロー	ホキフライ ギゅうにゅう しらはなまめ とりにく えだまめ どうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめ バター 生クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	647 28.2
9	火	ちやめし		肉じゃが こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ギゅうにく ツナ あつあげ	こめ むぎ ごま じゃがいも しらたき さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	お茶 赤しそ たまねぎ にんじん いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	627 24.1
10	水	シャキシャキ そぼろ丼		みそしる いりこだいずのかおりあえ	ぎゅうにく あげ いりこ だいず あおのり	こめ むぎ さとう あぶら カシューナッツ	ごぼう 切り干し大根 にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな	601 24.6
11	木	ピースそぼろ ごはん		たまきじる ブロッコリーのごまあえ ネーブル	とりにく ギゅうにゅう わかめ さつまあげ だしこんぶ チキンハム	こめ むぎ さとう こんにやく さといも ごま	グリーンピース にんじん だいこん ねぎ ブロッコリー きゅうり ネーブル	561 21.1
12	金	コッペパン		やさしいスープ ペイクドポテト チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにく ぶたにく 豆	パン じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ グリンピース トマト缶	532 25.8
15	月	かぼちゃパン		たかなスパゲティ ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	かぼちゃパン スパゲティ 油	たかなづけ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ ごぼう ほうれん草 キャベツ	588 23.7
16	火	むぎごはん		ちくぜんに ピーナッツあえ うめぼし	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いんげん だしこんぶ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ピーナツ ピーナッツバター	うめぼし ごぼう にんじん れんこん ほうれん草 もやし	591 22.7
17	水	あか牛の カレーライス		まめまめサラダ	ぎゅうにく いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう えだまめ だいず ひじき	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ コーン キャベツ	640 22.4
18	木	たこめし		あおさのすましじる かつおフライ あまなつサラダ	ひじき たこ えだまめ どうふ ぎゅうにゅう あおさ ちくわ かつおぶし かつおフライ	こめ さとう あぶら オリーブ油	干しいたけ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ あまなつみかん きゅうり キャベツ	627 31.4
19	金	むぎごはん		にらたまじる とりにくのごまずかけ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく ツナ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら	にら たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ にんじん アスパラガス	571 27.1
22	月	まるパン		かぼちゃシチュー れんこんサラダ	ぎゅうにゅう えだまめ とりにく いんげんまめ どうにゅう チキンハム	まるパン じゃがいも 米粉 バター オリーブ油 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん かぼちゃペースト きゅうり れんこん キャベツ	560 26.3
23	火	むぎごはん		みそしる いわしのうめに きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あつあげ いりこ いわしうめに てんぷら	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん きぬさや ほしいたけ	549 23.2
24	水	キムタクごはん		はるさめスープ カラフルかぼちゃサラダ	ぶたにく ギゅうにゅう 豆 かまぼこ チキンハム	こめ むぎ ごまあぶら ごま はるさめ	キムチ たくあんづけ ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな かぼちゃ きゅうり	592 20.9
25	木	むぎごはん		のっぺいじる さばのしおやき きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう どうふ いりこ とりにく ツナ さば	こめ むぎ さといも こんにやく でんぶん オリーブ油 ごまあぶら	にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ レモン 切り干し大根 キャベツ もやし	577 30.9
26	金	むぎごはん		はっぱうさい はるまき きゅうりのカリカリづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご はるまき	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	きくらげ キャベツ にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ たけのこ にら きゅうり	684 23.7
29	月	むぎごはん		うおそうめんじる ちぐさやき ひじきとくるみのソテー	ぎゅうにゅう どうふ 魚そうめん わかめ ちぐさやき ひじき あげ	こめ むぎ しらたき くるみ あぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	550 21.0
30	火	ごはん		じゃがいものみそしる げんきがでるレバー レバー	ぎゅうにゅう あげ とりにく いりこだし レバー	こめ じゃがいも でんぶん あぶら ピーナツ	たまねぎ ねぎ こまつな 干しいたけ ピーマン にんじん	626 25.3
31	水	むぎごはん		ジャージャンドウフ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ハム	こめ むぎ さとう はるさめ でん粉 ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ きゅうり	670 27.0

*こんだては、都合により変更になることもあります。ご了承ください。

魚産地・・・ 2 (火) きびなご (熊本)、8 (月) ホキ (ニュージーランド・アルゼンチン)、18 (木) かつお (千葉)、
23 (火) いわし (青森・北海道)、25 (木) さば (長崎・鹿児島)、* いりこ (熊本・長崎)、ちりめん (瀬戸内・韓国)

