

	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 さんさいうどん <b>かんびょうのたまごとし</b>	ごはん 牛乳 カムジャタン ひねどりのゆずソテー	—こどものひこんだて— なめし 牛乳 わかたけじる さわらのてんぷら かしわもち	ごはん 牛乳 ビーフンスープ えびチリソース	ごはん 牛乳 やさいのみそじる さばのにつけ チンゲンサイとたくあんのおえもの	リッチパン 牛乳 トマジャガ コーンサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> なめこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ゆば <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーファン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう
こんだて	5月13日(金)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーはるさめ ヨーグルト	ごはん 牛乳 たぬきじる いらじゃが いかなごのくぎに	アップルパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	ごはん 牛乳 <b>とうもろこしのスープ</b> チンジャオロウスウ	—しょくいくのひ— ごはん 牛乳 とうふじる たけのこのおかか にぼす せじやこふりかけ	ごはん 牛乳 わふうポトフ <b>ごぼうのかきあげ(こめこ)</b>
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> いかなごのくぎに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインかうちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> りんごず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> あおだいす <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる わふうハンバーグ ポイルやさい	パン 牛乳 クリームスープ(こめこめん) ポークチャップ	あんかけどんぶり 牛乳 ちくわのいそべあげ	パン 牛乳 ギョウザスープ <b>ポテトのチーズソテー</b>	ごはん 牛乳 かんとうに おかひじきのごまあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> とうふいりハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ライスパスタ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> とうにゅう <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> すいギョウザ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> チーズ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> おかひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

	5月30日(月)	5月31日(火)	5月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	カレーライス(こめこざっこごはん) 牛乳 チキンサラダ	パン 牛乳 カイン・ザウ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)	エネルギー	611kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース	たんぱく質	21.2g
	脂質	27.6%		
	カルシウム	304mg		
	鉄	2.1mg		
	ビタミン	A	205μgRAE	
		B1	0.37mg	
		B2	0.49mg	
	C	21mg		
	食塩相当量	2.2g		
	食物繊維	5.4g		
マグネシウム	78mg			
亜鉛	2.8mg			

**献立紹介** **作ってみませんか?**

**5月6日(金)**

**カムジャタン**

材料 5人分 分量(g)

豚肉……………	100	ポークスープ……	50
清酒……………	2.5	土しょうが…………	4
じゃがいも……	250	おろしにんにく…	0.5
たまねぎ………	200	しょうゆ(淡)……	17.5
にんじん………	75	しょうゆ(濃)……	5
たけのこ………	25	コチジャン………	7.5
にら……………	25	塩……………	0.5
サラダ油………	5	水……………	150

**【作り方】**

①じゃがいもは角切り、にんじん・たけのこはいちよう切りにする。たまねぎは短冊切り、にらは2~3cmに切り、土しょうがはすりおろす。豚肉は清酒をふっておく。

②なべにサラダ油を入れ、おろしにんにくと土しょうがをさっと炒め、豚肉を加え、さらに炒める。

③にんじん・たけのこを加え、水を入れて、少し煮る。

④ポークスープ・調味料を入れ調味する。

⑤じゃがいも・たまねぎを加え、さらに煮る。

⑥にらを入れ仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)