

	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 ちゅうかスープ ホイコウロウ	ごはん 牛乳 さんざいうどん だいずとハムのかきあげ(こめこ) きゅうりのしょうゆづけ	一こどものひこんだてー なめし 牛乳 わかたけじる さわらのからあげ(こめこ) かしわもち	ごはん 牛乳 ひめじおでん おかひじきのごまあえ	ごはん 牛乳 まめいりみそじる かんびょうのたまごとじ あじつけのり(しお)	パン 牛乳 ポークビーンズ わふうサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> テンメンジャン <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 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"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ゆば <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"/> 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"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> おかひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんがなまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(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"/> たら <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"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <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"/> だいず <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"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう
こんだて	ごはん 牛乳 ためきじる けいにくのしぐれに	チキンカレー(こめこ) 牛乳 キャベツのあますいため	なかよしパン 牛乳 レタスのスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	わかめごはん 牛乳 ワンタンスープ あつあげのちゅうかに	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 もちむぎにゅうめん たけのこのおかかに いかなごのくぎに	たにんどんぶり 牛乳 じゃこのげんきあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <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"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> たら <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もちむぎそうめん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けいにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <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"/> いかなごのくぎに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> でんぶん <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △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 いそかじる にらじゃが	アップルパン 牛乳 イタリアスパゲティ アスパラガスのソテー	かんこくまぜごはん 牛乳 キムチスープ ビーフンのきんぴら	パン 牛乳 まめのクリームスープ ハムサラダ アセロラゼリー	ごはん 牛乳 かんとうに きゅうりのすのもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさのり <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" 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="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" 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"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ビーフン <input checked="" type="checkbox"/> ごぼろ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しほはなまめペースト <input checked="" type="checkbox"/> しほいんげんペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> アセロラゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input checked="" type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> いとかんてん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ

	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	ごはん 牛乳 みそしる いわしのカレーあげ たくあんのごまあえ	パン 牛乳 トマじゃが チーズサラダ	エネルギー	610kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> パジルペースト <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	たんぱく質	21.9g
			脂質	27.1%
			カルシウム	317mg
			鉄	2.1mg
			ビタミン	A 214μgRAE
				B1 0.36mg
				B2 0.50mg
			C 21mg	
			食塩相当量	2.4g
			食物繊維	5.2g
			マグネシウム	82mg
			亜鉛	2.8mg

献立紹介 作ってみませんか?

5月25日(水)
韓国まぜごはん



材料 5人分 分量(g)

精白米	400	ねぎ	15
牛ひき肉	60	砂糖	5
おろしにんにく	0.25	清酒	2.5
土しょうが	1.5	しょうゆ(濃)	10
にんじん	15	ごま油	2.5
たくあん	15	米酢	5

- 【作り方】**
- ①にんじん、たくあんは千切り、土しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
 - ②ごま油を熱し、おろしにんにく、土しょうがを入れ、牛ひき肉、にんじんを炒める。
 - ③ひき肉に火が通ったら、砂糖、清酒、しょうゆで調味し、たくあん、米酢、ねぎを加えて仕上げる。
 - ④炊き立てのごはんに混ぜ合わせて、盛り付ける。
- ※お好みでのりで巻いてキンパにしてもおいしいです。

○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)

