



日 曜日	★ 今日のごんたて ★		材料と体内での働き		
	主食	おかず (牛乳は毎日つきます)	赤 体の構成成分になる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる
1 金	コッペパン	ほうれん草とコーンのオムレツ いかとたけのこのソティ・オニオンスープ 小:648kcal	チーズ・いか たまご・ベーコン ぎゅうにゅう	ほうれん草・コーン たまねぎ・キャベツ エリンギ・いんげん たまねぎ・にんじん	じゃがいも コッペパン
7 木	ごはん	ホイコーロー・大根サラダ 豆腐の味噌汁 小:663kcal 中:827kcal	ぶたにく・ハム こんぶ・とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ・ピーマン もやし・だいこん にんじん・たまねぎ	ごはん
8 金	スライSPAN	マカロニのボンゴレ風 ポトフ・いちごジャム 小:634kcal 中:781kcal	とりにく・あさり ベーコン ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん キャベツ・たまねぎ こまつな・パプリカ	じゃがいも・マカロニ いちごジャム スライSPAN
11 月	ごはん	鮭と野菜の甘酢あんかけ チンゲン菜のおひたし・大根の味噌汁 小:645kcal 中:805kcal	しゃけ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	たけのこ・ピーマン たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・もやし だいこん・こねぎ	じゃがいも ごはん
12 火	ひよこ豆と ひき肉のピラフ	きのこキャベツのベーコン炒め もずくスープ 小:618kcal 中:776kcal	ひよこまめ とりひきにく・もずく ベーコン・あつあげ ぎゅうにゅう	コーン・たまねぎ にんじん・しめじ エリンギ・キャベツ ながねぎ・もやし	じゃがいも ごはん
13 水	五目うどん	いかと切り干し大根のサラダ 小:619kcal 中:762kcal	ぶたにく・つとまき いか・ひじき ぎゅうにゅう	しいたけ・ごぼう たまねぎ・こまつな コーン きりぼしだいこん	うどん
14 木	ごはん	おからすりみ揚げ 水菜とささみの酢味噌和え・白菜の味噌汁 小:624kcal 中:777kcal	おから・すりみ だいす・ささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ・ごぼう ながねぎ・みずな もやし・にんじん えのき・はくさい	ごはん
15 金	黒砂糖パン	じゃがいもとツナのカレー煮 肉団子スープ 小:619kcal 中:765kcal	とりひきにく・とうふ たまご・つな ぎゅうにゅう	しいたけ・キャベツ たまねぎ・いんげん にんじん	じゃがいも コッペパン
18 月	ごはん	豚肉と大根の中華煮・手作りふりかけ にらたま汁・清見オレンジ 小:638kcal 中:790kcal	ぶたにく・なまあげ しらす・のり たまご・はんぺん ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん キャベツ・しいたけ にら・オレンジ	ごはん
19 火	三色丼	もやしのごま和え なめこの味噌汁 中:823kcal	とりひきにく・とうふ たまご ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん えだまめ・もやし はくさい・たまねぎ	ごはん
20 水	たけのこ 豚肉の焼きそば	和風トックスーフ グレースゼリー 小:597kcal 中:725kcal	ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ・もやし たまねぎ・ピーマン パプリカ・しめじ キャベツ・にんじん	トック グレースゼリー やきそば
21 木	ごはん	鱈のから揚げ・えのきとするめのおかか和え じゃがいもの味噌汁 小:619kcal 中:773kcal	たら・あぶらあげ ぎゅうにゅう	えのき・キャベツ だいこん・にんじん ながねぎ	じゃがいも ごはん
22 金	コッペパン	ごぼうとウインナーのマスタード炒め 白花豆のシチュー 小:674kcal 中:835kcal	ウインナー しらはなまめ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん エリンギ・コーン ごぼう・こまつな キャベツ	じゃがいも コッペパン
25 月	ごはん	さんまのねぎごま焼き こんにゃく味噌炒め・すまし汁 小:660kcal 中:820kcal	さんま・ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ・エリンギ ながねぎ・だいこん にんじん・みずな	ごはん
26 火	チキンカレー	福神漬 フルーツポンチ 小:756kcal 中:945kcal	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん りんご・セロリ ふくじんづけ フルーツかんづめ	じゃがいも ごはん
27 水	アスパラの トマトスパゲティ	じゃがいものフリッター揚げ あまなつ 小:683kcal 中:848kcal	ベーコン たまご ぎゅうにゅう	アスパラ・たまねぎ しめじ・にんじん あまなつ	じゃがいも スパゲティ
28 木	わかめごはん	ちくわとコーンのしょうゆ炒め 豚汁 小:628kcal 中:779kcal	わかめ・しらす ぶたにく・ちくわ とりにく・とうふ ぎゅうにゅう	コーン・だいこん チンゲンさい たまねぎ・にんじん ごぼう・ながねぎ	じゃがいも ごはん
29 金	コッペパン	ハーフチキン・キャベツのナムル 春雨スープ 小:626kcal 中:769kcal	とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	キャベツ・もやし にんじん・しいたけ こまつな・たまねぎ	はるさめ コッペパン

栄養価基準値☆小:640kcal、中:820kcal

5月平均☆小:644kcal、中・高:800kcal

献立・材料は、都合により変更することがあります。