

# 平成23年度5月のこんだて(小学校)



牛乳は毎日つきます。

20

21

はセレクトです。



NO	こんだて		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	スパゲティ	カレーミートソース ゆで野菜 和風ごまドレッシング オレンジ	豚肉 牛肉 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ こまつ菜 オレンジ	646
02	焼きうどん	とり肉のから揚げ ゆで野菜 フレンチドレッシング 柏もち	豚肉 いか なんと とり肉 わかめ 牛乳	うどん 油 でん粉 柏もち	しょうが キャベツ にんじん もやし 干しいたけ	653
03	パン(減) いちご &マーガリン	白身魚のバーベキューソースかけ 粉ふきいも 卵スープ	牛乳 たら 青のり 卵	パン でん粉 油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 りんご パセリ 玉ねぎ たけのこ	603
04	パン(減)	セルフホットドッグ ボイルキャベツ あさりのチャウダー ピーチコンポート	ソーセージ あさり 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	コッペパン 砂糖 じゃがいも マーガリン 小麦粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	542
05	パン(減) 粒みかんジャム	とり肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ びわゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン	パン でん粉 油 砂糖	ピーマン レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ かぶの葉 セロリ	610
06	ツナトースト	ポテトスープ フルーツヨーグルト	フレッシュミート 牛乳 ベーコン ヨーグルト	食パン マヨネーズ 砂糖 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ パセリ マッシュルーム にんじん いんげんまめ みかん パイン もも	682
07	揚げパン	じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜 中華ごまドレッシング レモンゼリー	牛乳 ココア 豚肉	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 はるさめ 白ごま ごま油	グリーンピース にんじん ほうれん草 キャベツ	710
08	はちみつパン	ポークビーンズ ゆで野菜 青じそドレッシング キウイフルーツ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	はちみつパン じゃがいも アーモンド 油	玉ねぎ にんじん キウイフルーツ グリーンピース ほうれん草 キャベツ	648
09	バンズパン	セルフハンバーガー レタス カレースープ 県産ヨーグルト	ハンバーグ 牛乳 豚肉 ベーコン 県産ヨーグルト	バンズパン 砂糖 マカロニ じゃがいも 油	レタス にんじん 玉ねぎ パセリ	612
10	麦入りごはん	白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜 五月汁 和風クリーミードレッシング のり佃煮	牛乳 メルルルーサ 味噌 焼き豆腐 花かつお のり佃煮	米 麦 砂糖 白ごま	しょうが にんにく りんご キャベツ ねぎ にんじん アスパラガス ごぼう たけのこ さやえんどう	660
11	麦入りごはん	いかの天ぷら 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ	牛乳 いか 卵 生揚げ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 でん粉	大根 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース たけのこ しょうが	656
12	麦入りごはん セルフわかめ	とり肉と大豆のみそ炒め おひたし グレープフルーツ	牛乳 わかめ とり肉 大豆 みそ けずり節	米 麦 でん粉 油 砂糖	干しいたけ にんじん ほうれん草 たけのこ いんげん キャベツ グレープフルーツ	665
13	麦入りごはん	いわしのかば焼き ゆで野菜 野菜入り和風ド レッシング 豚肉と切干大根の炒めもの	牛乳 いわし わかめ 豚肉	米 麦 でん粉 油 白ごま 砂糖	しょうが キャベツ にんにく にんじん 切干大根 いんげん	710
14	麦入りごはん	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 青じそクリーミードレッシング ミニフィッシュ	牛肉 豚肉 牛乳 大福豆 レンズ豆 ミニフィッシュ	米 麦 油	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ もやし	688
15	麦入りごはん	セルフ牛丼 厚焼き卵 ナムル	牛肉 牛乳 厚焼き卵	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ごま油 白ごま	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ グリーンピース もやし	673
16	麦入りごはん	とり肉の漬け込み焼き からしあえ みそ汁 小魚ちりめん	牛乳 とり肉 牛乳 みそ 油揚げ 花かつお 小魚ちりめん	米 麦 白ごま 砂糖 じゃがいも	ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ こまつ菜	651
17	麦入りごはん	酢豚 わかめスープ ふりかけ	牛乳 豚肉 ミートボール うずら卵 わかめ	米 麦 でん粉 油 砂糖 はるさめ 白ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ ねぎ	644
18	麦入りごはん セルフたけのこ	焼き魚(さばの文化干し) くるみあえ	油揚げ とり肉 牛乳 子持ししゃも くるみ	米 麦 三温糖 砂糖	たけのこ にんじん グリンピース ほうれん草 もやし	605
19	麦入りごはん	あじのアーモンドフライ 中濃ソース 春雨サラダ みそ汁	牛乳 あじ 卵 花かつお 豆腐 わかめ みそ	米 麦 小麦粉 アーモンド パン粉 油 はるさめ 白ごま ごま油	にんじん なら キャベツ 玉ねぎ	676
20	麦入りごはん	シューマイ ピーナツあえ 炒り豆腐	牛乳 シューマイ 豆腐 豚肉	米 麦 ピーナツ 砂糖 油	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ	730
21	麦入りごはん	えびシューマイ ピーナツあえ 炒り豆腐	牛乳 えびシューマイ 豆腐 豚肉	米 麦 ピーナツ 砂糖 油	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ	737
22	麦入りごはん	揚げかつおのみそがらめ 若竹汁 ふりかけ オレンジ	牛乳 かつお わかめ 花かつお 昆布	米 麦 でん粉 油 砂糖	しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん さやえんどう オレンジ	660
23	麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 バンバンジードレッシング みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ みそ 花かつお	米 麦 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ	593
24	五穀ごはん	油淋鶏(ユーリンチー) 拌三絲 チンゲン菜と卵のスープ	牛乳 とり肉 卵	米 五穀米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜	681
25	麦入りごはん	セルフ中華丼 茎わかめスープ グレープフルーツ	豚肉 いか うずら卵 かに風味かまぼこ 牛乳 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ピーマン たけのこ グレープフルーツ	609