

月		火		水		木		金					
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず						<p>今月は、「群馬県」の郷土料理「呉汁」を紹介します。 大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」といい、呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」といいます。むかしは、肉や魚が毎日食べられるわけではなかったため、大豆は貴重なたんぱく源でした。体を温めてくれる郷土料理として古くから親しまれています。</p>					
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー	比								
おかずの内容(ｇ)	<p>あか 筋肉・血液・骨・歯 (赤) をつくる食べ物</p> <p>き 熱や力のもとになる食べ物 (黄) 味や香りを調子を整える食べ物 (緑) 味の調子を整える食べ物</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』の小松菜、たまねぎを使用予定です。</p>											
こんだて	7	ごはん・牛乳 みそ汁 卵の花 ☆鮭の風味焼き	8	ミニパン・揚げパン 牛乳 チンゲン菜スープ 鶏肉とキャベツのトマト煮	9	ごはん・牛乳 若竹汁 じゃがいもの磯煮 ☆いわしのみりん干し	10	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ホットサラダ 手作りドレッシング					
栄養価	601	23.5	22	608	24.3	38	600	24.4	22	627	21.3	23	
おかずの内容(ｇ)	<p>緑) 小松菜 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 赤) 削りぶし 2</p> <p>つきこんにやく 5 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 12 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 乾おから 3 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし</p> <p>赤) 冷豚肉 1切 酢 3.5 淡口しょうゆ 0.4 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) ミニパン 2 黄) 油 1.5 赤) グラニュー糖 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.2</p> <p>赤) 鶏肉 40 緑) マッシュルーム缶 3 緑) 皮むきトマト缶 15 緑) キャベツ 35 緑) にんにく 0.1 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 トマトケチャップ 5 とんかつソース 2 ウスターソース 1.5 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 0.1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>	<p>緑) たけのこ水煮 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 5 赤) 冷うすあげ 0.3 赤) 冷豆腐 20 赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 45 赤) 乾ひじき 1.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 3 みりん 0.5 しょうゆ 1 削りぶし だし昆布</p> <p>赤) いわしみりん干し 1個</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) マッシュルーム缶 10 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 40 緑) トマトピューレ 10 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 黄) ハヤシライス 10 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) ごま油 0.3</p>									
こんだて	13	ごはん・牛乳 みそ汁 豚丼 ヨーグルト	14	ソフトパン・牛乳 和風スパゲティ ☆じゃが芋の米粉グラタン	15	ごはん・牛乳 かきたま汁 ☆豚肉のマスタード焼き	16	コッペパン・牛乳 グリーンポタージュ ☆ウインナーのカレー焼き	17	ごはん・牛乳 みそ汁 江戸子煮 ☆焼ししゃも 食育の日			
栄養価	635	25.3	22	663	25.4	26	643	24.3	35	606	24.6	23	
おかずの内容(ｇ)	<p>緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾わかめ 0.3 黄) ふ 1 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 6 赤) 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 30 系こんにやく 20 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 焼かまぼこ 1.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし</p> <p>赤) ヨーグルト(プレーン) 1個</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ヒーマン 5 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 焼ちくわ 5 黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5 しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 5 緑) グリーンアスパラ 5 緑) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 45 赤) 牛乳 13 赤) とろけるチーズ 8 黄) 米粉 1.8 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) 焼かまぼこ 10 赤) 冷豆腐 25 赤) 鶏肉 20 淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 40 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 20 黄) 粒入りマスタード 3 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 0.3 料理酒 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) 油とろちん煮こし 10 黄) 冷豆腐 10 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 黄) ホワイトルウ 4 赤) 牛乳 30 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ミニウインナー 30 緑) ヒーマン 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 カレー粉 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 系こんにやく 15 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 高野豆腐 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 4 削りぶし</p> <p>赤) 冷ししゃも 低・中 1尾 高 2尾</p>								
こんだて	20	ごはん・牛乳 トック チャブチエ ふりかけ	21	黒糖パン・牛乳 かしめん かきあげ	22	ごはん・牛乳 みそ汁 切干大根の炒め煮 ☆やきとり	23	ミニミルクパン・牛乳 ビーンズシチュー コーンソテー ☆抹茶ケーキ	24	ごはん・牛乳 みそ汁 五目きんぴら ☆さわらの照り焼き			
栄養価	632	22.6	22	625	21.8	30	660	21.4	32	611	25.6	24	
おかずの内容(ｇ)	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 0.3 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんにく 3 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 砂糖 1 しょうゆ 2.5 料理酒 0.5 黄) ごま油 0.2</p> <p>ふりかけ(みりん味) 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 白ねぎ 5 緑) にんにく 10 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 冷うすあげ 3 緑) 干しいたけ 0.3 黄) かしめん 50 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2</p> <p>緑) ホールコーン缶 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 緑) 冷もきそら豆 7 赤) 焼ちくわ 5 赤) 乾おから 1.5 かえりちりめん 1 黄) 小麦粉 10 塩 0.1 黄) 油 5</p>	<p>緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 6 削りぶし 2</p> <p>緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 2 緑) 切干大根 7 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 3 料理酒 1 削りぶし</p> <p>赤) 冷鶏肉 50 黄) 砂糖 0.8 みりん 4 料理酒 1.5 しょうゆ 2 黄) 片栗粉 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) マッシュルーム缶 10 黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 緑) トマトピューレ 10 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 黄) ハヤシライス 8 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>緑) ホールコーン缶 30 黄) 油 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>抹茶 0.3 黄) 小麦粉 15 ベーキングパウダー 0.5 黄) 砂糖 10 赤) 豆乳 12 黄) 油</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) えのき茸 5 系こんにやく 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 6 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 系こんにやく 10 緑) さきかきごぼ 20 緑) 干しいたけ 0.3 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 黄) 白ごま 1 みりん 0.5 黄) 砂糖 1 一味唐辛子 0.01 しょうゆ 2 削りぶし 黄) ごま油 0.1</p> <p>赤) 冷さわら 1切 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 2 黄) 片栗粉 0.3 削りぶし</p>								
こんだて	27	ごはん・牛乳 中華コーンスープ ジャージャー丼	28	コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆鶏肉のマーマレード焼き	29	ごはん・牛乳 肉じゃが かかれフライ 手作りソース 野菜ソテー	30	コッペパン・牛乳 カレーうどん ☆わかめサラダ 手作りドレッシング ミックスジャム	31	ごはん・牛乳 呉汁 ひじきの甘煮 ☆厚揚げのしょうが焼き			
栄養価	605	25.6	25	615	25.5	32	655	23.1	27	629	21.8	27	
おかずの内容(ｇ)	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) クリームコーン缶 20 緑) にんにく 0.3 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 35 緑) 青ねぎ 1 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 15 緑) 緑豆もやし 15 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 トマトケチャップ 5 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1 しょうゆ 1 テンメンジャン 2 豆板醤 0.2 黄) ごま油 0.2 黄) 片栗粉 0.5</p>	<p>赤) 冷ベーコン 5 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) パセリ 0.2 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニスープ 8 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 50 黄) マーマレード 8 みりん 2 白ワイン 0.5 レモン汁 1.5 塩 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 系こんにやく 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 みりん 5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷かかれフライ 1切 黄) 油 5</p> <p>とんかつソース 3 ウスターソース 3</p> <p>緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 5 黄) 油 0.2 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 冷うすあげ 1 黄) 冷うどん 60 黄) カレーうどん 8 ウスターソース 1 しょうゆ 1.5 削りぶし 2</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) ホールコーン缶 10 赤) キャベツ 25 緑) にんじん 5 赤) 乾わかめ 0.2</p> <p>黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2</p> <p>黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>つきこんにやく 10 赤) ひきわり大豆水煮 5 赤) 大豆煮し 5 緑) さきかきごぼ 5 緑) にんにく 5 緑) 小松菜 5 淡口しょうゆ 0.6 黄) じゃがいも 20 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 6 削りぶし</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 5 赤) 焼ちくわ 5 赤) 乾ひじき 3 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 3 削りぶし</p> <p>赤) 冷厚揚げ 30 緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 2 削りぶし</p>								
☆・・・オープン献立													
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
5月平均	628	23.9	26	315	75	1.7	2.7	202	0.36	0.49	17	2.30	3.7
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上