

令和7年度 5月 きゅうしょくこんだてひょう

美郷南学園

日(曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー前後	おうちで食べてほしい食品
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
1 (木) 子どもの日 献立	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				631	卵
	かつおの南蛮漬け (ミニトマトのごま和え)	でんぶん あぶら さとう ごま	かつお	たまねぎ あおピーマン にんじん ミニトマト キャベツ きゅうり	しょうが さけ しょうゆ しお す ドレッシング		
	わかたけじる 若竹汁		とうふ わかめ	たけのこ にんじん えのきだけ ねぎ	だしごんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお		
	子どものひデザート	さとう	とうにゅう		りんごかじゅう レモンかじゅう		



べんとう 弁当の日

なんでも 食べる子 元気な子

7 (水)	ミニコッペパン	コッペパン				639	きのこ
	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ あぶら さとう バター	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	にんにく あかワイン クチャップ しお トマトピューレ こしょう デミグラスソース ウスターソース		
	はな やさい 花野菜サラダ		とりささみフレーク	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	イタリアンドレッシング しお こしょう		
8 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				579	手
	ほうれん草のみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	にほし		
9 (金)	れんこんきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ	れんこん にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	にんにく さけ しょうゆ みりん トウバンジャン	695	餅
	ポークカレーライス	こめ むぎ あぶら じゃがいも ラード こむぎこ こめこ さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ	にんにく あかワイン とりがらスープ チキンブイヨン しょうゆ ウスターソース しお トマトピューレ こしょう デミグラスソース チャツネ カレー		
	ひやがなつ 日向夏ドレッシングサラダ		まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん もやし	ひゅうがなつドレッシング しお こしょう		
12 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				571	卵
	にく 肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゃく さやいんげん	しょうが さけ にほし しょうゆ みりん		
	きゅうりとわかめの酢のもの	さとう ごま	わかめ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん	す しょうゆ		
13 (火) 美郷の日	むぎ 麦ごはん	こめ(美郷) むぎ				559	緑黄色 野菜
	なば手羽餃子 (ゆず 柚子ドレッシングサラダ)		ナバてばぎょうざ(北郷)	キャベツ にんじん	ゆずドレッシング(南郷)		
14 (水)	しんたま 新玉ねぎのみそ汁		あつあげ わかめ みそ	にんじん えのきだけ たまねぎ(美郷) ねぎ	にほし	671	魚
	チーズパン	チーズパン					
	チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	だいず ウィンナー しろいんげんまめ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	とりがらスープ にんにく トマトピューレ こしょう デミグラスソース しお チリソース クチャップ ウスターソース		
15 (木)	フレンチサラダ	オリーブオイル さとう	まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう	721	きのこ
	とりてん 鶏天ごはん	こめ しょうしんこ ごま こめこ あぶら さとう	とりにく		しお さけ みりん しょうゆ		
	やさい 野菜スープ	じゃがいも	ハム	たまねぎ にんじん コーン パセリ	しろワイン しお とりがらスープ しょうゆ こしょう		
16 (金)	フルーツのジュレ和え	アセロラジュレ		バナナ みかん もも パイ		776	魚
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	たまご 卵とワンタンの中華スープ	ワンタン ごまあぶら	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう		
はるさめ 春雨のオイスターソース炒め	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ さやいんげん しいたけ	にんにく さけ しお しょうゆ こしょう オイスターソース トウバンジャン	736	乳製品	

19 (月)	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおまめ	にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース	630	緑黄色 野菜
	だいこん 大根サラダ	ごまあぶら	とりささみフレーク かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん うめぼし	ドレッシング	756	
20 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	いわし ^{かんろ} に 甘露煮 (ゆで野菜)		いわしかんろに	キャベツ にんじん	しょうゆ	551	根菜
21 (水)	さといも 里芋のごまみそ汁	さといも ごま	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	にほし	661	
	てりやきチキンバーガー	バーガーパン (パンこ)	てりやきチキンハンバーグ	キャベツ (たまねぎ)	しお		
	たまご 卵とコーンのスープ	じゃがいも でんぷん	ハム たまご	にんじん たまねぎ コーン パセリ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	583 688	緑黄色 野菜
22 (木)	ムース	さとう バター	れんにゅう だっしぷんにゅう	みかん			
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
23 (金)	とり 鶏肉のレモンソース和え (ゆでブロッコリー)	あぶら でんぷん さとう	とりにく	コーン あおまめ ブロッコリー	しょうが しょうゆ さけ みりん しお レモンかじゅう たまねぎドレッシング	682	海藻
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん えのきだけ もやし ほうれんそう	コンソメ しお こしょう	818	
26 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	やさい 野菜のキムチ煮	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう はくさいキムチ	さけ しょうゆ	595	海藻 果物
27 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ほろ 望わかめのサラダ	ごまあぶら さとう	わかめ まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお	714	
28 (水)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ヤンニョムチキン (ゆでキャベツ)	こめこ でんぷん あぶら さとう ごま	とりにく	キャベツ	しょうゆ さけ しお しょうが コチジャン ケチャップ にんにく りんごピューレ トウバンジャン	617	豆製品
29 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお	740	
30 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	たけのこチャンプルー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ もやし さやいんげん	しょうゆ みりん しお こしょう	611	果物
31 (土)	うお 魚そうめんのすまし汁		うおそうめん わかめ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	にほし さけ しょうゆ しお	733	
	しよ 食パン・チョコネオソフト	しよくパン チョコレートクリーム					
28 (水)	ポトフ	あぶら じゃがいも	ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー パセリ	しろワイン しお コンソメ しょうゆ こしょう	562	乳製品
	ごぼうのごまマヨサラダ	ごま	とりささみフレーク	ごぼう きゅうり キャベツ コーン	マヨネーズ しお こしょう	674	
29 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ひじき ^{ごもく} に 五目煮	あぶら さとう	ぶたにく ひじき だいず てんぷら	たまねぎ にんじん れんこん ししいたけ こんにゃく あおまめ	しょうゆ みりん しお さけ	572	いも類
30 (金)	せんぎ 干切り大根のみそ汁		とうふ みそ	せんぎりだいこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	にほし	686	
	ターメリックライスの クリームソースかけ	こめ バター あぶら こめこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム あおまめ	ターメリック しお しろワイン こしょう チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ	672	根菜
31 (土)	あまなつ 甘夏みかんサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	あまなつみかん キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお こしょう	806	

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ～ たけのこ・しんたまねぎ・キャベツ・かつお・あまなつみかん・もずく・ひゅうがなつ～

☆今月の産地産消 ～ こめ・こんにゃく・ほししいたけ・ミニトマト・しんたまねぎ・ゆずドレッシング・ナパてばぎよ

