











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 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	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
1 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
子 ど も の 日	かつおの ^{なんばん} 南蛮漬 (ミニトマトのごま ^あ 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	631	卵
献 立	わか ^{たけ} 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	757	
	こ 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		
2 (金)	<div>  <div> <p>べんとう</p> <h2>弁当の日</h2> </div>  </div>						
7 (水)	ミニコッペパン	コッペパン					
	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	639	きのこ
	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	767	
8 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ほう ^{ろう} れん ^し 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	にぼし	579	佳手
	れん ^{こん} きん ^び 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	
9 (金)	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 カレーこ	682	海藻
	ひゅう ^{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	818	
12 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	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 にぼし しょうゆ みりん	571	卵
	きゅうりとわかめの酢 ^す 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	685	
13 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ (美郷) むぎ					
美郷の日	な ^{てば} 手 ^{ぎようざ} 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)	559	緑黄色 野菜
	しん ^{たま} 玉 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	にぼし	671	
14 (水)	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	601	きのこ
	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	
15 (木)	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	647	ササ 魚
	フルーツのジュレ ^あ 和え	アセロラジュレ		バナナ みかん もも パイ		776	
16 (金)	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	613	調味料 乳製品
	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	

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 クチャップ 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
	さといも ^{しら} 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	にぼし	661	
21 (水)	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 でんぶん	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		緑黄色 野菜
	ムース	さとう バター	れんにゅう だっしぶん ^{にゅう}	みかん		583 688	
22 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	とり ^あ 鶏肉のレモンソース和え (ゆでブロッコリー)	あぶら でんぶん 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	海菜
	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	
23 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	やさい ^に 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	果物
	き 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	
26 (月)	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 でんぶん 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 クチャップ にんにく りんごピューレ トウバンジャン	617	豆製品
	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	
27 (火)	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
	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	にぼし さけ しょうゆ しお	733	
28 (水)	しよく 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					
	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} の五目煮	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
	せんぎ ^{だいこん} 千切り大根のみそ汁		とうふ みそ	せんぎ ^{だいこん} たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	にぼし	686	
30 (金)	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 チキンピヨン クチャップ しょうゆ	672	根菜
	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～
☆今月の地産地消 ～ 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・ナパてばぎょ

