



5月のこんだてよてい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ごはん 臭だくさんかきたま汁 厚揚げと豚肉の みそ炒め つば漬	27 憲法記念日 	27 みどりの日 	27 こどもの日 	6 ハヤシライス なめらか豆乳プリン
9 チキンライス わかめスープ ハンバーグ キャベツとコーンの ソテー	10 バターロール (いちごジャム) クリームシチュー ブロッコリーと ツナのサラダ りんごシロップ漬	11 ごはん <small>はまなかに昆布</small> 浜中鍋 五目厚焼きたまご 小松菜ともやしの あえ物	12 とんすきうどん かぼちゃだんご	13 ごはん みそ汁(とうふ・ まいたけ・ねぎ) チキンバジル焼き もやしのカレー炒め
16 ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 中華春巻	17 きなこ揚げパン 白菜とミートボール のスープ ジャーマンポテト りんご	18 ごはん みそけんちん汁 さんまのかば焼き風 ぱりっこ漬	19 <small>はまなかに昆布</small> とんこつ風ラーメン ごまだんご	20 チキンカレー 福神漬 北海道ハスカップ ゼリー
23 鮭わかめごはん 彩りつみれのお吸い物 はんぺんフライ ほうれん草とツナの あえ物	24 <small>タカナシ牛乳</small>  キャベツナパースト サンド コーンチャウダー 丸むきみかん	25 ごはん いもだんご汁 たらの変わりみそ焼き 昆布のピリ辛炒め <small>はまなかに昆布</small>	26 スパゲティ・ トマトソース フルーツのヨーグルト クリームあえ	27 ごはん みそ汁 (大根・人参・油揚げ) きんぴら肉だんご ナムル
30 ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) ハンバーグきのこ ソースかけ	31 黒糖ロール 白菜とベーコンの スープ チキンナゲット (ケチャップ) マセドアンサラダ	今月の栄養価		
		小学校	中学校・高校	
		エネルギー	エネルギー	
		626kcal (650kcal)	780kcal (830kcal)	
		たんぱくしつ	たんぱくしつ	
		24.7g (21.1~32.5g)	29.5g (27.9~41.5g)	

