

月		火		水		木		金							
こんだて	2	ごはん・牛乳 サンラータン ☆肉だんごの甘酢かけ		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		6 コッペパン・牛乳 レタススープ ☆アドボ							
	栄養価	651	24.8	25	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		622 26.7 35								
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.2 緑) たまねぎ 15 黄) 緑豆春雨 7 油 0.5 淡口しようゆ 4 塩 0.01 豆板醤 0.05	青ねぎ 2 にんじん 10 干しいたけ 0.2 鶏卵 20 中華パイオン 2 酢 1 こしよ 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.2 赤) 鶏卵 7 黄) 油 0.5 淡口しようゆ 4 塩 0.01 豆板醤 0.05	赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.2 赤) 鶏卵 7 黄) 油 0.5 淡口しようゆ 4 塩 0.01 豆板醤 0.05		赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.2 赤) 鶏卵 7 黄) 油 0.5 淡口しようゆ 4 塩 0.01 豆板醤 0.05		赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.2 赤) 鶏卵 7 黄) 油 0.5 淡口しようゆ 4 塩 0.01 豆板醤 0.05		赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.2 赤) 鶏卵 7 黄) 油 0.5 淡口しようゆ 4 塩 0.01 豆板醤 0.05					
	こんだて	9	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ		10 ごはん・牛乳 おでん ☆切干大根と小松菜のサラダ		11 ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン ウインナーのトマト煮		12 ごはん・牛乳 だんご汁 さばのしよがが煮		13 ミニミルクパン・牛乳 ポトフ コーンソテー ☆チョコチップケーキ				
栄養価		651	21.3	26	653	24.4	25	661	24.6	39	663	27.8	26	654	22.0
こんだて	16	ごはん・牛乳 タイビーエン 揚げじゃがのそぼろかけ		17 ごはん・牛乳 塩ちゃんこ汁 肉じゃが ☆焼きししゃも		18 コッペパン・牛乳 グリーンポターージュ ☆ハンバーグ野菜ソースかけ		19 ごはん・牛乳 五目汁 ☆豚肉のしよがが焼き		20 ソフトパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆小松菜サラダ					
	栄養価	663	21.1	26	623	24.5	23	681	28.0	34	619	26.8	25	673	25.9
こんだて	23	ごはん・牛乳 かやくうどん そら豆のかき揚げ ふりかけ		24 ごはん・牛乳 麻婆豆腐 ☆焼きシューマイ		25 コッペパン・牛乳 クリーム煮 ☆ウインナーポテト		26 ごはん・牛乳 トック チャブチェ		27 コッペパン・牛乳 ちんげん菜スープ 三色ソテー コロケ ソース					
	栄養価	663	21.3	23	646	27.3	24	658	24.8	31	625	22.7	22	649	21.0
こんだて	30	ごはん・牛乳 さつま汁 高野豆腐の含め煮 ☆さわらの風味焼き		31 ごはん・牛乳 チキンカレーライス ☆アスパラサラダ		~旬のめぐみ 『堺のめぐみ』を使用する 予定です。 小松菜... 10日, 19日, 20日, 30日 たまねぎ... 6日, 16日, 18日, 27日		~旬の食べもの~ 【じゃがいも】 今年度は、『旬の食べもの』を紹介します。 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。 春から初夏にかけて出回るものを「新じゃが」とよび、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。「男爵」はホクホクした食感で、粉ふきいもやポテトサラダに向いています。「メークイン」は、煮くずれしにくく、しっとりしているので、おでんなどの煮物に向いています。							
	栄養価	642	27.6	23	652	21.0	26	男爵 (たんしゃ)		メークイン					

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	650	24.4	28	302	77	2.7	2.7	226	0.40	0.49	21	2.29	3.3
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上