

5がつこんだてひょう



日	曜	こんだて	ぎゅうにゅう	あかのなかま		ぎいりょうめい		みどりのなかま		エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
				ちやくやほねになる		ねつやちからのもどになる		からだのちようしきとどのえる			
				たんぱくしつ	むぎしつ	たんすい	ししつ	いろいろのさい	そのたのやさい		
1	金	とりときのこのクリームスパゲッティ まっちゃむしばん はるキャベツのサラダ ハムドレッシング	○	とりにく とうにゅう ポークハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめ スパゲッティ さとう さつまいも	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ もやし キャベツ きゅうり	605/22.4	1日(金) 八十八夜 にちなんでメニュー 「まっちゃむしばん」 立春から数えて88日目 を八十八夜といいます。 新しいお茶の葉っぱ(新芽)が出る季節です。
7	木	ドライカレー アスパラサラダ フレンチドレッシング デコボン	○	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう	あぶら オリーブオイル	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ コーン アスパラガス	587/23.1	
8	金	むぎごはん さかなとおいものいそふうみ もやしとコーンのおひたし さつきじる	○	かつお だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ むぎ でんぶ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやえんどう	しょうが もやし コーン だいたい えのきたけ ねぎ	587/27.8	
11	月	わかめごはん ししゃものからあげ ちゅうかつ キムチにくじゃが デコボン	○	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	こめ でんぶ さとう しらたき じゃがいも	あぶら いりごま こまあぶら あげあぶら	にんじん にら	きゅうり だいこん たまねぎ キムチ デコボン	601/23.9	4日(月) みどりの日 5日(火) こどもの日 6日(水) 振替休日
12	火	ハニーロール カウボーイシチュー ツナサラダ	○	ベーコン ぶたにく きんとときまめ ツナ	ぎゅうにゅう	ミルクパン はちみつ じゃがいも さとう	あぶら バター こまあぶら	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ セロリー コーン キャベツ きゅうり	585/24.8	
13	水	むぎごはん さわらのこうみだれ そくせきつけ あつあげのカレーに	○	さわら ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら こまあぶら	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	608/30.0	
14	木	ごはん いかのカリントあげ キャベツのおかかしょうゆ ぐたくさんのみそじる ジュースフルーツ	○	いか こなかつお とうふ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら あげあぶら こまあぶら	にんじん こまつな	もやし キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ ジュースーオレンジ	609/26.6	
15	金	たかなチャーハン とうふのちゅうかいため フルーツポンチ	○	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう じゃこ かんでん	こめ さとう でんぶ	あぶら いりごま こまあぶら	にんじん たかなづけ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ はくさい もも りんご りんごジュース	614/26.4	
18	月	ごはん あじのなんばんづけ うらかみそぼろ ヒカド	○	あじ ぶたにく さつまあげ とりにく ぶりにく ぶりにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう こんにやく さつまいも	あぶら あげあぶら あぶら	にんじん さやいんげん はねぎ	ねぎ ごぼう もやし だいこん ほししいたけ	612/27.8	季節の食材を使ったメニュー
19	火	ごはん おかかぶりかけ あつやきたまご やさいのこぶあえ とんじる	○	こなかつお とりにく ちくわ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら いりごま	にんじん こまつな はねぎ	ほししいたけ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	585/27.3	20日(水) おかひじきを 使った「うみやまのひ じきのサラダ」
20	水	チキンライス ピーズチャウダー うみとやまのひじきのサラダ メロン	○	とりにく ぶたにく みろりだいず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	こめ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら こまあぶら あげあぶら	にんじん ピーマン パセリ おかひじき	たまねぎ エリンギ セロリー もやし コーン きゅうり メロン	612/24.3	まだ食べていない食材 (果物など) がありましたら、ご家庭で食べてい ただきますようご協力を お願いいたします。夏に 向けてメロンやスイカな どのつくりの果物が出て きます。
21	木	ごはん ヤンニョムチキン ちゅうかふうわかめスープ	○	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎ でんぶ さとう はるさめ	あぶら あげあぶら こまあぶら いりごま	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが もやし ごぼう だいこん はくさい	585/22.7	
22	金	はいがしよくパン りんごジャム さかなのハーブやき コーンポテト キャベツとベーコンのスープ	○	あおヒラス ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	はいがしよくパン じゃがいも	オリーブオイル あぶら	パセリ にんじん	りんごジャム にんにく コーン たまねぎ セロリー エリンギ キャベツ	591/27.9	
25	月	むぎごはん さばのなんぶやき こまつなのおかかあえ おじゃもちじる	○	さば こなかつお ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ おじゃもちボール	いりごま あぶら	にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	599/27.5	
26	火	とりごぼうピラフ ミートエック やさいスープ	○	とりにく ぶたにく たまご ワインナー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	にんじん ピーマン	しょうが ごぼう たまねぎ コーン エリンギ セロリー キャベツ	589/25.4	今月の三鷹産野菜 ●菜ねぎ ●キャベツ ●こまつな ●たまねぎ ●だいこん を納品予定です。
27	水	ごはん こいわしのあまからだれ さんしょくつけ にくどうふ	○	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう いわし	こめ でんぶ こめ さとう しらたき	あぶら あげあぶら	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	588/25.2	
28	木	ホイコーロウどん たまごいりちゅうかふうコーンスープ メロン	○	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ	あぶら こまあぶら	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ にんにく セロリー えのきたけ コーン メロン	599/23.9	
29	金	きつねうどん ポテトチーズドーナツ こんにやくサラダ じゃこドレッシング	○	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ じゃこ	うどん じゃがいも こむぎ さとう こんにやく	バター あぶら あげあぶら いりごま	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ コーン きゅうり	612/23.1	

※都合により献立や材料を変更する場合があります。