

ランチタイムス上芳養共同調理場 献立表 (中)

5月

令和6年度

日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 / 脂肪 ひとちりメモ 643kcal 22.7g / 18.6g GWまった中です。休み中も規則正しい生活を心がけましょう。
		体を作る (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	
1 水	キムチチャーハン	ぶた肉	こめ ごま油	キムチ にんじん 玉ねぎ ねぎ	703kcal 27.3g / 19.2g
	卵と青菜のスープ	ベーコン たまご とうふ	かたくり粉	チンゲン菜 にんじん	
2 木	青りんごゼリー	牛乳	青りんごゼリー		741kcal 31.6 / 27.720g 中学生になると、から揚げは一人3切れになります。(^^) いっぱい食べてね。 澤田製菓製。和スイーツもいいですね。
	牛乳	牛乳	こめ		
7 火	ごはん	牛乳	こめ		726kcal 24.0g / 17.4g カレーに大豆を入れるとまろやかになります。
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう		
8 水	あおじそドレッシング	ハム	青じそドレッシング	きゅうり きゃべつ コーン	625kcal 24.5g / 23.7g 香キャベツをいっぱい食べられる洋風煮物です。ビタミンCが摂れます。
	若竹汁	わかめ とうふ		たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ	
9 木	かしわ餅		かしわ餅		706kcal 30.1g / 24.4g 揚げ物は、加熱不足にならないように、中心温度計で温度を確認・記録しています。
	ごはん	牛乳	こめ		
10 金	からあげ	とり肉	かたくり粉 あげ油	にんにく しょうが	618kcal 23.4g / 18.4g 豚肉やとり肉でのすき煮はお勧めです。
	うめおかかあえ	かつおぶし	さとう	きゃべつ 小松菜 にんじん うめぼし	
13 月	豚汁	ぶた肉 とうふ わかめ みそ		ごぼう にんじん ねぎ	677kcal 23.2g / 21.8g 野菜がたくさん食べられる中華料理です。
	大豆いりカレーライス	ぶた肉 大豆	こめ じゃが芋 カレールウ	玉ねぎ にんじん	
14 火	フルーツポンチ	牛乳	さとう	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご	582kcal 19.8g / 16.3g イノシシ・豚のソーセージはコクがあります。
	ツナサンド	ツナ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	
15 水	コロッケ	コロッケ	あげ油		630kcal 21.8g / 24.7g うどんにかきあげはよく合いますね。
	ベーコンときゃべつスープ	ベーコン ぶた肉		きゃべつ にんじん 玉ねぎ パセリ コーン	
16 木	ごはん	牛乳	こめ		726kcal 30.0g / 23.9g 小松菜は青菜の中でもカルシウムが多く、また炭水化物も少ないので使いやすいです。
	とりとごぼうのあげ	とり肉 いかフリッター	かたくり粉 あげ油 さとう	ごぼう	
17 金	ミニトマト			ミニトマト	687kcal 23.2g / 21.8g 野菜がたくさん食べられる中華料理です。
	きのこ汁	ぶた肉 とうふ		にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	
20 月	ごはん	牛乳	こめ		629kcal 23.1g / 19.2g 香きゃべつがたっぷり食べられる炒め物です。
	とりのすきに	とり肉 焼きとうふ	さとう すきやきふ	糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん	
21 火	すのもの	かまぼこ わかめ	さとう ごま	きゃべつ きゅうり 青じそ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	中華どんぶり	ぶた肉 うずらたまご	こめ サラダ油 ごま油 片栗粉	もやし たけのこ きゃべつ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ	
22 水	マカロニ中華サラダ	ハム	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油	きゅうり にんじん コーン	653kcal 25.0g / 21.5g ガバオライスは、タイ発祥の炒めものです。
	ウインナーピラフ	ジビエソーセージ ぶた肉	こめ さとう	玉ねぎ にんじん えだまめ	
23 木	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト グリーンアスパラガス	635kcal 25.7g / 19.1g 植物性タンパク質の大豆をもっと食べよう。
	黒糖パン	牛乳	黒糖パン		
24 金	肉うどん	ぎゅう肉 油あげ かまぼこ	うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	かきあげ	かきあげ	あげ油		
27 月	ごはん	牛乳	こめ		659kcal 21.3g / 20.2g お米は和歌山産の「きぬむすめ」という品種です。タンパク質が割と含まれています。
	さばのみそに	さばのみそに			
28 火	ごはん	牛乳	こめ		662kcal 23.0g / 21.5g 香きゃべつがたっぷり食べられる炒め物です。野菜は、新鮮なうちに使い切りましょう。
	とりのすきに	とり肉 焼きとうふ	さとう すきやきふ	糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん	
29 水	すのもの	かまぼこ わかめ	さとう ごま	きゃべつ きゅうり 青じそ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	中華どんぶり	ぶた肉 うずらたまご	こめ サラダ油 ごま油 片栗粉	もやし たけのこ きゃべつ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ	
30 木	マカロニ中華サラダ	ハム	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油	きゅうり にんじん コーン	653kcal 25.0g / 21.5g ガバオライスは、タイ発祥の炒めものです。
	ウインナーピラフ	ジビエソーセージ ぶた肉	こめ さとう	玉ねぎ にんじん えだまめ	
31 金	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト グリーンアスパラガス	630kcal 21.8g / 24.7g うどんにかきあげはよく合いますね。
	黒糖パン	牛乳	黒糖パン		
1 水	肉うどん	ぎゅう肉 油あげ かまぼこ	うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	かきあげ	かきあげ	あげ油		
2 木	ごはん	牛乳	こめ		629kcal 23.1g / 19.2g 香きゃべつがたっぷり食べられる炒め物です。
	とりのすきに	とり肉 焼きとうふ	さとう すきやきふ	糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん	
7 火	すのもの	かまぼこ わかめ	さとう ごま	きゃべつ きゅうり 青じそ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	中華どんぶり	ぶた肉 うずらたまご	こめ サラダ油 ごま油 片栗粉	もやし たけのこ きゃべつ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ	
8 水	マカロニ中華サラダ	ハム	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油	きゅうり にんじん コーン	653kcal 25.0g / 21.5g ガバオライスは、タイ発祥の炒めものです。
	ウインナーピラフ	ジビエソーセージ ぶた肉	こめ さとう	玉ねぎ にんじん えだまめ	
9 木	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト グリーンアスパラガス	630kcal 21.8g / 24.7g うどんにかきあげはよく合いますね。
	黒糖パン	牛乳	黒糖パン		
10 金	肉うどん	ぎゅう肉 油あげ かまぼこ	うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	かきあげ	かきあげ	あげ油		
13 月	ごはん	牛乳	こめ		629kcal 23.1g / 19.2g 香きゃべつがたっぷり食べられる炒め物です。
	とりのすきに	とり肉 焼きとうふ	さとう すきやきふ	糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん	
14 火	すのもの	かまぼこ わかめ	さとう ごま	きゃべつ きゅうり 青じそ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	中華どんぶり	ぶた肉 うずらたまご	こめ サラダ油 ごま油 片栗粉	もやし たけのこ きゃべつ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ	
15 水	マカロニ中華サラダ	ハム	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油	きゅうり にんじん コーン	653kcal 25.0g / 21.5g ガバオライスは、タイ発祥の炒めものです。
	ウインナーピラフ	ジビエソーセージ ぶた肉	こめ さとう	玉ねぎ にんじん えだまめ	
16 木	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト グリーンアスパラガス	630kcal 21.8g / 24.7g うどんにかきあげはよく合いますね。
	黒糖パン	牛乳	黒糖パン		
17 金	肉うどん	ぎゅう肉 油あげ かまぼこ	うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	かきあげ	かきあげ	あげ油		
20 月	ごはん	牛乳	こめ		629kcal 23.1g / 19.2g 香きゃべつがたっぷり食べられる炒め物です。
	とりのすきに	とり肉 焼きとうふ	さとう すきやきふ	糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん	
21 火	すのもの	かまぼこ わかめ	さとう ごま	きゃべつ きゅうり 青じそ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	中華どんぶり	ぶた肉 うずらたまご	こめ サラダ油 ごま油 片栗粉	もやし たけのこ きゃべつ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ	
22 水	マカロニ中華サラダ	ハム	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油	きゅうり にんじん コーン	653kcal 25.0g / 21.5g ガバオライスは、タイ発祥の炒めものです。
	ウインナーピラフ	ジビエソーセージ ぶた肉	こめ さとう	玉ねぎ にんじん えだまめ	
23 木	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト グリーンアスパラガス	630kcal 21.8g / 24.7g うどんにかきあげはよく合いますね。
	黒糖パン	牛乳	黒糖パン		
24 金	肉うどん	ぎゅう肉 油あげ かまぼこ	うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	かきあげ	かきあげ	あげ油		
27 月	ごはん	牛乳	こめ		629kcal 23.1g / 19.2g 香きゃべつがたっぷり食べられる炒め物です。
	とりのすきに	とり肉 焼きとうふ	さとう すきやきふ	糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん	
28 火	すのもの	かまぼこ わかめ	さとう ごま	きゃべつ きゅうり 青じそ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	中華どんぶり	ぶた肉 うずらたまご	こめ サラダ油 ごま油 片栗粉	もやし たけのこ きゃべつ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ	
29 水	マカロニ中華サラダ	ハム	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油	きゅうり にんじん コーン	653kcal 25.0g / 21.5g ガバオライスは、タイ発祥の炒めものです。
	ウインナーピラフ	ジビエソーセージ ぶた肉	こめ さとう	玉ねぎ にんじん えだまめ	
30 木	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト グリーンアスパラガス	630kcal 21.8g / 24.7g うどんにかきあげはよく合いますね。
	黒糖パン	牛乳	黒糖パン		
31 金	肉うどん	ぎゅう肉 油あげ かまぼこ	うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	687kcal 26.3g / 20.2g まぐろメンチカツは、田辺の業者製造のもの。那智勝浦のまぐろを使用しています。
	かきあげ	かきあげ	あげ油		

ゴールデンウィークが始まります。
お家時間を生かして、子供さんと一緒に料理作りをして
はいかがでしょうか？
お菓子やみそ汁など簡単なものから始めましょう。