



令和6年

5月こんだてひょう

大塔中辺路給食センター



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 水	ごはん	○		米, 麦			522 kcal
	おつけもの				たくあん		21.9 g
	おこのみ焼き		ぶた肉, あおさ, かつお節, たまご	おこのみやき粉	ねぎ, キャベツ, 紅しょうが	ウスターソース, とんかつソース	
	わかめスープ		わかめ, とうふ, とり肉	ごま油	玉ねぎ, だいこん	がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	
2 木	ハヤシライス	○	ぶた肉	米, 麦, さとう, デミグラスソース,	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, グリンピース, にんにく	ケチャップ, しょうゆ, ウスターソース, ガラスープ	634 kcal
	梅ドレッシングサラダ			さとう, 油, ごま	だいこん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, 梅干	酢, しょうゆ	19.9 g
7 火	ごはん	○		米, 麦			588 kcal
	ちくぜんに		とり肉, ちくわ, にぼし	さといも, さとう	にんじん, だいこん, たけのこ, こんにゃく, ごぼう, れんこん, いんげん, 干しいたけ	みりん, 酒, しょうゆ	20.6 g
	春雨ちゅうかマヨサラダ			春雨, ごま油, ごま, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう	
8 水	コッペパン	○		コッペパン			624 kcal
	コーンクリームスパゲティ		とり肉, 牛乳	スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター	とうもろこし, 玉ねぎ, にんじん, クリームコーン	コンソメ, 塩, こしょう	24.7 g
	新玉ねぎドレッシング サラダ			油, さとう, ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉ねぎ	酢, しょうゆ, みりん	
9 木	ごはん	○		米, 麦			596 kcal
	いわしのこうみあげ		いわし	かたくり粉, 小麦粉, 油, さとう	ねぎ, にんにく, しょうが	酢, しょうゆ	25.7 g
	ゆかりあえ			ごま	キャベツ, きゅうり, だいこん, ゆかり	しょうゆ	
	ふわふわスープ		とり肉, たまご	じゃがいも, パン粉	にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし	コンソメ, 塩, こしょう	
10 金	ごはん	○		米, 麦			582 kcal
	シーホー豆腐		とうふ, ぶた肉	さとう, かたくり粉, 油	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, ねぎ, ピーマン, トマト缶, にんにく, しょうが	しょうゆ, 塩, ガラスープ, 酒	24.3 g
	もやしのわふうサラダ			ごま油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, とうもろこし	酢, しょうゆ	
13 月	ごはん	○		米, 麦			625 kcal
	みそてりやきハンバーグ		ハンバーグ, みそ	さとう, かたくり粉		しょうゆ, みりん	25.4 g
	もやしソテー		ベーコン	油	もやし, にんじん	塩, こしょう	
	かきたま汁		とうふ, たまご, にぼし, 出しこんぶ		玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, 塩, 酒	
14 火	ごはん	○		米, 麦			589 kcal
	八宝豆腐		とうふ, とり肉, えび, いか	ごま油, さとう, かたくり粉, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな, 干しいたけ, しょうが	しょうゆ, 塩, ガラスープ, 酒	25.6 g
	春雨ちゅうかあえ			春雨, さとう, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし	酢, しょうゆ, 塩	
15 水	こくとうパン	○		コッペパン, 黒さとう			543 kcal
	五目うどん		とり肉, 油あげ, 出しこんぶ, にぼし	うどん	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, しめじ, 干しいたけ	しょうゆ, みりん, 塩	24.3 g
	じゃがいもきんぴら		とり肉	じゃがいも, 油, ごま油, さとう, ごま	ごぼう, こんにゃく, にんじん, ピーマン	しょうゆ, 酒	
16 木	五目チャーハン	○	ぶた肉, たまご	米, 麦, ごま油, 油	にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, ねぎ	塩, しょうゆ, こしょう, オイスターソース	553 kcal
	塩こうじスープ		とり肉		もやし, にんじん, 玉ねぎ, こまつな, しょうが	コンソメ, こしょう, 酒, 塩こうじ, 塩	22.1 g
	フルーツ(オレンジ)				オレンジ		
17 金	ごはん	○		米, 麦			593 kcal
	かつおフライ くろしおソース		かつおフライ	油, 黒さとう, かたくり粉	梅干	しょうゆ, みりん	24.4 g
	ふきの五目いため		平天	ごま油, さとう	ふき, にんじん, ごぼう, こんにゃく	しょうゆ, 酒	
	新玉ねぎのみそ汁		とうふ, みそ, にぼし		にんじん, だいこん, えのきたけ, 新玉ねぎ, ねぎ	酒	

きせつの食べ物 「新玉ねぎ」

食育こんだて 5/17

材料の都合で、こんだてが変更する場合があります。

3月から5月ごろの春限定でしか食べられない新玉ねぎは、
早めに収穫され、出荷された玉ねぎです。あまくて、みずみず
しいのが特徴です。からみが少ないので、生のままでもおいしく
食べられます。

玉ねぎには、血をさらさらにする
働きがあるといわれています。
でも食べ過ぎると、おならがくさくなります。

令和6年 5月こんだてひょう 大塔中辺路給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
20月	ごはん			米, 麦			629 kcal
	さばのみそに	○	さば, みそ	さとう	しょうが	しょうゆ, みりん, 酒	30.0 g
	ハリハリ大根		ツナ	ごま, さとう	切り干しだいこん, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢	
	けんちん汁		とうふ, にぼし, 出しこんぶ		こんにゃく, しめじ, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩	
21火	ごはん			米, 麦			634 kcal
	マカロニグラタン	○	とり肉, チーズ, 牛乳	マカロニ, 油, パン粉, 小麦粉, バター	玉ねぎ, にんじん, しめじ, かぼちゃ, とうもろこし, パセリ	塩, こしょう, コンソメ	23.2 g
	きりぼし大根の カレーいため		とり肉	さとう, 油	切り干しだいこん, にんじん, ピーマン	しょうゆ, カレー粉, 塩, こしょう	
	ミネストローネ		とり肉		キャベツ, にんじん, グリンピース 玉ねぎ, だいこん, トマト缶,	コンソメ, こしょう, 塩, ケチャップ	
22水	コッペパン			コッペパン			627 kcal
	ちゃんぽん風 スープスパゲティ	○	ぶた肉	スパゲッティ, ごま油, 油, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, 干しいたけ, にんにく, しょうが	しょうゆ, こしょう, 塩, 酒, ガラスープ	24.2 g
	あげぎょうざ		ぎょうざ	油			
23木	ごはん			米, 麦			602 kcal
	おやこに	○	とり肉, たまご, ちくわ, にぼし	じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, いんげん	しょうゆ, みりん, 塩	25.9 g
	ぶた肉とビーフンの いためもの		ぶた肉	ビーフン, ごま油, 油	ピーマン, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 塩, こしょう, みりん, ガラスープ	
24金	キーマカレーライス		とり肉	米, 麦, じゃがいも, カレールウ	玉ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, グリンピース	カレー粉, 塩, こしょう ウスター・とんかつソース	724 kcal
	フルーツ白玉	○		りんごゼリー, 白玉だんご, はちみつレモンゼリー, さとう	パイン缶, みかん缶, りんご	白ワイン	19.1 g
	ふくじんづけ				ふくじんづけ		
27月	ごはん			米, 麦			603 kcal
	じゃがいものキッシュ	○	ベーコン, チーズ, たまご, 牛乳	じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう	塩, こしょう, コンソメ	24.4 g
	キャベツマリネ			油, さとう	キャベツ, にんじん	酢, 塩	
	ささみと春雨のスープ		ささみ	かたくり粉, 春雨, ごま油	玉ねぎ, りょくとうもやし, ねぎ, えのきたけ, にんじん	しょうゆ, 塩, ガラスープ, 酒, こしょう	
28火	ごはん			米, 麦			656 kcal
	あじフライ ごまソース	○	あじフライ, みそ	油, ごま, さとう	ねぎ, しょうが	しょうゆ, 酒	27.8 g
	ごまあえ			ごま, さとう	キャベツ, だいこん, きゅうり	しょうゆ	
	大豆のいそに		ひじき, とり肉, 平天, 大豆, にぼし	さとう	にんじん, こんにゃく, ごぼう, いんげん	みりん, しょうゆ	
29水	米粉パン			米粉パン			570 kcal
	チキンとトマトの スパゲティ	○	とり肉	スパゲッティ, さとう, 油	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン, にんにく, トマト缶	コンソメ, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース	23.1 g
	グリーンサラダ			さとう, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, とうもろこし, パイン缶	酢, 塩, こしょう	
30木	ごはん			米, 麦			643 kcal
	とり肉のバジルやき	○	とり肉	オリーブ油, 油		白ワイン, 塩, こしょう, バジル	26.1 g
	もやしの カレードレッシング			油, さとう	もやし, キャベツ, にんじん	酢, 塩, カレー粉	
	チキンクリームスープ		とり肉, 牛乳	じゃがいも, 小麦粉, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, チンゲンサイ, クリームコーン	塩, こしょう, コンソメ	
31金	おやこ丼		にぼし, とり肉, たまご	米, 麦, さとう, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 干しいたけ	酒, みりん, しょうゆ	719 kcal
	コロケ	○	コロケ	油			25.9 g
	ぴりからきゅうり			油, さとう, ごま油	きゅうり	しょうゆ, とうがらし	

材料の都合で、こんだてが変更する場合があります。

おうちで Cooking 「西湖とうふ」5/10

材料 (大人 2人分)
 とうふ (2cm角切り) 1丁 (270g)
 (下ゆでする)
 豚ミンチ 70g
 人参 (短冊切り) 4cm (40g)
 たけのこ(短冊切り) 25g
 ねぎ(小口切り) 1本 (5g)
 ピーマン(薄切り) 1/3こ (10g)
 にんにく(みじん切り) 小さじ2/3
 しょうが(みじん切り) 小さじ2/3
 油 適量
 がらスープ 1/2カップ
 ホールトマト(ざく切り) 30g
 さとう, しょうゆ 各小さじ2
 酒 小さじ1/3
 塩 ひとつまみ
 片栗粉 大さじ1

作り方
 ①鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを入れて炒め、香りがしてきたら残りの具を順に炒めます。
 ②調味料を加えて煮こみます。
 ③同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけます。
 ④豆腐、ねぎ、ピーマン、酢を加えて豆腐をくずさないようにして、ひと煮立ちしたらできあがり♪