

5月分こんだてひょう(中学校)

白(輪)	こんだてめい	黄(おもにエネルギーのもとになる)	赤(おもにからだをつくるもとになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるもとになる)
1日 (木)	牛肉と大豆のカレーライス レタスとコーンのサラダ 棒チーズ	 ごはん  にんじん  あふら  チーズ	 カレー  あふら  にんじん  たまねぎ	 カレー  にんじん  たまねぎ  レタス  コーン
2日 (金)	トンカツ ミネストローネ 和なし(カット缶)	 ごはん  ミネストローネ  ミネストローネ	 ごはん  ミネストローネ  ミネストローネ	 ごはん  ミネストローネ  ミネストローネ
7日 (水)	肉じゃが きゅうりの酢のもの ごまかか ソフト黒豆	 ごはん  きゅうり  ごまかか  ソフト黒豆	 ごはん  きゅうり  ごまかか  ソフト黒豆	 ごはん  きゅうり  ごまかか  ソフト黒豆
8日 (木)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 ひじきのいため煮	 ごはん  みそ汁  ひじき	 ごはん  みそ汁  ひじき	 ごはん  みそ汁  ひじき
9日 (金)	ミートソーススパゲッティ 焼きかぼちゃ カレーフィッシュ 発酵乳	 ごはん  焼きかぼちゃ  カレー  フィッシュ	 ごはん  焼きかぼちゃ  カレー  フィッシュ	 ごはん  焼きかぼちゃ  カレー  フィッシュ
12日 (月)	タコライス とうふともすくのとろり汁 にんじんのしりしり風	 ごはん  とうふ  みそ汁  にんじん	 ごはん  とうふ  みそ汁  にんじん	 ごはん  とうふ  みそ汁  にんじん
13日 (火)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)	 ごはん  ピザ  ミックスフルーツ	 ごはん  ピザ  ミックスフルーツ	 ごはん  ピザ  ミックスフルーツ
14日 (水)	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮	 ごはん  みそ汁  わかたけ	 ごはん  みそ汁  わかたけ	 ごはん  みそ汁  わかたけ
15日 (木)	フルコギ とうふとわかめのスープ さんどまめのナムル	 ごはん  とうふ  わかめ  ナムル	 ごはん  とうふ  わかめ  ナムル	 ごはん  とうふ  わかめ  ナムル
16日 (金)	鶏肉とソラのシチュー(★大豆) キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん	 ごはん  大豆  キャベツ  ひじき	 ごはん  大豆  キャベツ  ひじき	 ごはん  大豆  キャベツ  ひじき
19日 (月)	焼きシューマイ 鶏肉とはるさめのスープ ツナともやしのだれもの	 ごはん  鶏肉  ツナ  もやし	 ごはん  鶏肉  ツナ  もやし	 ごはん  鶏肉  ツナ  もやし
20日 (火)	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー	 ごはん  ガーリック  大豆  アスパラガス	 ごはん  ガーリック  大豆  アスパラガス	 ごはん  ガーリック  大豆  アスパラガス
21日 (水)	かやくご飯 みそ汁 まっ茶ういろ	 ごはん  みそ汁  まっ茶	 ごはん  みそ汁  まっ茶	 ごはん  みそ汁  まっ茶
22日 (木)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ	 ごはん  中華スープ  あつあげ	 ごはん  中華スープ  あつあげ	 ごはん  中華スープ  あつあげ
23日 (金)	マカロニグラタン クインとわづのスープ(★大豆) みかん(缶)	 ごはん  クイン  大豆  みかん	 ごはん  クイン  大豆  みかん	 ごはん  クイン  大豆  みかん
26日 (月)	さけのみそ焼き 五目汁 焼きのり えんどうの卵とじ(★卵)	 ごはん  五目汁  焼きのり  えんどう	 ごはん  五目汁  焼きのり  えんどう	 ごはん  五目汁  焼きのり  えんどう
27日 (火)	ウィンナーのケチャップソース スープ おさつチップス 焼きツナキャベツ	 ごはん  ケチャップ  スープ  チップス  ツナ  キャベツ	 ごはん  ケチャップ  スープ  チップス  ツナ  キャベツ	 ごはん  ケチャップ  スープ  チップス  ツナ  キャベツ
28日 (水)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 キャベツの赤じそあえ	 ごはん  あつあげ  大豆  キャベツ	 ごはん  あつあげ  大豆  キャベツ	 ごはん  あつあげ  大豆  キャベツ
29日 (木)	豚丼 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご	 ごはん  きゅうり  かつお  梅  だんご	 ごはん  きゅうり  かつお  梅  だんご	 ごはん  きゅうり  かつお  梅  だんご
30日 (金)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 パインアップル(カット缶)	 ごはん  中華  うま煮  パインアップル	 ごはん  中華  うま煮  パインアップル	 ごはん  中華  うま煮  パインアップル

★は、除去食対応(卵、大豆)があります。