令和7年5月こんだてひょう　すてっぷセンター　給食

アレルギー：★えび・かに・卵・乳

令和7年5月1日（木）／令和7年5月19日（月）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 328kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 15.9g
脂質 11.8g ｶﾙｼｳﾑ 71mg
鉄 1.7mg 食塩相当量 2.3g

御飯
- 精白米 40

さばのみそ煮（添えわかめ）
- さば 1切
- しょうが 1
- たけやみそ 4
- 本みりん 1
- 三温糖 1.5
- かつお・昆布だし 10
- カットわかめ 0.5

もやしときゅうりのナムル
- きゅうり 20
- 緑豆もやし 20
- にんじん 10
- ★ロースハム 6
- ごま 1.8
- ごま油 1.5
- かつお・昆布だし 5
- こいくちしょうゆ 2
- 上白糖 0.8

えのきと豆腐の中華スープ
- えのきたけ 7
- 豆腐（絹ごし） 25
- たまねぎ 10
- 中華味 1.5
- 食塩 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- 水 120g

果物（清美オレンジ）
- オレンジ（きよみ） 1/3個

令和7年5月2日（金）／令和7年5月21日（水）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 396kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 12.9g
脂質 9.6g ｶﾙｼｳﾑ 43mg
鉄 1.3mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

チンジャオロウス
- ピーマン 10
- たけのこ水煮 10
- にんじん 15
- 牛ももスライス 30
- 料理酒 1.8
- 食塩 0.2
- 片栗粉 1.8
- ごま油 1.6
- オイスターソース 1.44
- 料理酒 2.96
- こいくちしょうゆ 1.76
- 本みりん 1.76
- 中華味 0.24
- 上白糖 0.24

さつまいもスティック
- さつまいも 55
- サラダ油 2.9
- 食塩 0.1

中華風コーンスープ
- 中華味 1
- 水 120g
- 冷凍コーン 15
- ★鶏卵 13
- たまねぎ 15
- 食塩 0.4
- こいくちしょうゆ 1
- 片栗粉 1
- かいわれ 1

果物（バナナ）
- バナナ 30g

令和7年5月7日（水）／令和7年5月22日（木）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 296kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 12.0g
脂質 3.9g ｶﾙｼｳﾑ 279mg
鉄 1.5mg 食塩相当量 2.3g

炊き込みご飯
- 精白米 40
- 干ししいたけ 0.5
- 油揚げ 2.5
- ごぼう 3.7
- にんじん 3.7
- 鶏もも皮なし 12
- かつお・昆布だし 43
- うすくちしょうゆ 3.5
- 本みりん 2.1
- 料理酒 1.8
- 食塩 0.27

かぼちゃの甘煮
- かぼちゃ 55
- だし 40
- こいくちしょうゆ 3
- 三温糖 3

豚汁
- 豚ももスライス 10
- だいこん 7
- さといも 7
- たけやみそ 7
- 豆腐（絹ごし） 20
- ねぎ 1
- かつお・昆布だし 120

普；ぽんせんえび
- ★ぽんせんえび 1個

粗・押；かっぱえびせん
- ★かっぱえびせん 1袋

ペ・管；ゼリー飲料　ぶどう
- ゼリー飲料　ぶどう 1/2パ

令和7年5月8日（木）／令和7年5月23日（金）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 307kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 13.2g
脂質 9.2g ｶﾙｼｳﾑ 120mg
鉄 1.5mg 食塩相当量 2.3g

御飯
- 精白米 40

麻婆豆腐
- ごま油 0.6
- おろしにんにく 0.1
- しょうが 0.1
- にんじん 10
- 豚ももミンチ 20
- 白ねぎ 10
- 三温糖 0.6
- こいくちしょうゆ 3
- たけやみそ 1.2
- 豆腐（絹ごし） 50
- にら 3
- 片栗粉 0.6
- 中華味 1.5

かりかりチーズ揚げ（しゅうまいの皮）
- ★プロセスチーズ 8.2
- しゅうまいの皮 2枚
- サラダ油 0.4

きゃべつとえのきの中華スープ
- えのきたけ 10
- キャベツ 25
- 中華味 1.3
- 水 120g
- 食塩 0.1
- こいくちしょうゆ 1.6

果物（清美オレンジ）
- オレンジ（きよみ） 1/3個

令和7年5月9日（金）／令和7年5月20日（火）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 415kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 16.7g
脂質 14.6g ｶﾙｼｳﾑ 85mg
鉄 2.0mg 食塩相当量 1.4g

御飯
- 精白米 40

めだいのフライ（卵、小麦不使用）コーンソテー
- めだい 1切
- 食塩 0.2
- こしょう 0.01
- 片栗粉 3
- ★牛乳 5
- コーンフレーク 5
- サラダ油 4
- 冷凍コーン 10
- ★有塩バター 1

ほうれんそうとえのきのごま和え
- ほうれんそう 35
- えのきたけ 10
- にんじん 10
- いりごま 1
- うすくちしょうゆ 1.3
- 上白糖 1

玉ねぎと油揚げのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- たまねぎ 20
- 油揚げ 7
- かいわれ 1

りんごゼリー
- りんごジュース 50
- 上白糖 1
- イナアガーL 0.7g
- ★らくらくホイップ 10g

令和7年5月12日（月）／令和7年5月29日（木）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 339kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 15.2g
脂質 8.2g ｶﾙｼｳﾑ 96mg
鉄 1.5mg 食塩相当量 1.9g

御飯
- 精白米 40

さわらのカレームニエル きゅうりのしょうゆ和え
- さわら 1切
- 食塩 0.3
- こしょう 0.01
- 片栗粉 4
- カレー粉 0.4
- サラダ油 1
- きゅうり 10
- こいくちしょうゆ 1

大根の煮浸し
- だいこん 30
- にんじん 15
- かつお・昆布だし 30
- 上白糖 1.2
- こいくちしょうゆ 3

玉ねぎとわかめのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- たまねぎ 20
- カットわかめ 0.3
- 油揚げ 7

Newヤクルト
- ★Newヤクルト 1本

お楽しみ給食「こどもの日」

令和7年5月13日（火）／令和7年5月30日（金）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 353kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 13.5g
脂質 10.2g ｶﾙｼｳﾑ 115mg
鉄 2.3mg 食塩相当量 2.6g

スパゲッティナポリタン
- スパゲッティ 40g
- ウインナー（卵・乳不使用） 15
- たまねぎ 15
- ピーマン 6
- トマトケチャップ 17
- 味の素KKコンソメ 0.8
- 上白糖 0.6
- 食塩 0.2
- ★有塩バター 1.2
- こしょう 0.01

ほうれん草とツナの和風サラダ
- ほうれんそう 30
- にんじん 10
- ツナ缶 7
- いりごま 1
- 穀物酢 1
- こいくちしょうゆ 2
- 上白糖 1

えんどう豆と新玉ねぎのポタージュ
- えんどう豆 15
- たまねぎ 40
- 味の素KKコンソメ 0.5
- ★有塩バター 1
- ★牛乳 50
- 食塩 0.6
- 水 30g

果物（バナナ）
- バナナ 30g

令和7年5月14日（水）／令和7年5月26日（月）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 355kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 18.2g
脂質 9.1g ｶﾙｼｳﾑ 248mg
鉄 6.6mg 食塩相当量 2.1g

御飯
- 精白米 40

あじの竜田揚げ　キャベツのソテー
- あじ 1切
- しょうが 1
- こいくちしょうゆ 2.5
- 料理酒 1
- 片栗粉 3
- サラダ油 2
- キャベツ 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

ひじきとちくわの煮物
- 芽ひじき 2
- 竹輪（卵不使用） 8
- にんじん 10
- ピーマン 3
- 料理酒 1.5
- こいくちしょうゆ 1.5
- 本みりん 1.5
- 三温糖 0.5
- サラダ油 1
- かつお・昆布だし 12

じゃがいもと油揚げのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- じゃがいも 25
- たまねぎ 15
- 油揚げ 7

ジョア（マスカット）
- ★ジョア　マスカット 1本

令和7年5月15日（木）／令和7年5月27日（火）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 325kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 14.0g
脂質 18.2g ｶﾙｼｳﾑ 68mg
鉄 1.5mg 食塩相当量 1.8g

ミニ黒糖
- ★ミニ黒糖 1個

大豆のミートソース煮
- 豚ももミンチ 15
- 牛ももミンチ 15
- 水煮だいず 15
- たまねぎ 20
- にんじん 10
- じゃがいも 20
- サラダ油 1.1
- 味の素KKコンソメ 0.7
- ホールトマト水煮缶 8.4
- 上白糖 1.6
- ウスターソース 2.8
- トマトケチャップ 1

きゃべつとツナのフレンチサラダ
- キャベツ 30
- きゅうり 10
- ツナ缶 13
- かいわれ 1.5
- サラダ油 4
- 穀物酢 2.5
- 食塩 0.3
- こしょう 0.01
- 上白糖 0.3

ウインナーと大根のコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.2
- ウインナー（卵・乳不使用） 7
- だいこん 20
- にんじん 10
- 水 120g

果物（清美オレンジ）
- オレンジ（きよみ） 1/3個

令和7年5月16日（金）／令和7年5月28日（水）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 344kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 17.2g
脂質 7.7g ｶﾙｼｳﾑ 50mg
鉄 2.1mg 食塩相当量 2.5g

豆ご飯
- 精白米 40
- えんどう豆 7.5
- 食塩 0.5
- 料理酒 3.7

鶏肉のさっぱり煮
- 鶏肉もも皮なし 50
- 上白糖 2.5
- 料理酒 1.5
- 穀物酢 1.5
- こいくちしょうゆ 3
- 食塩 0.1
- しょうが 0.5
- だいこん 20

きゃべつとコーンのソテー
- サラダ油 1
- キャベツ 30
- 冷凍コーン 10
- 食塩 0.2
- こいくちしょうゆ 0.4

かぼちゃとわかめのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- カットわかめ 0.3
- かぼちゃ 25

普・粗；のりのり揚げ餅
- のりのり揚げ餅 1/4袋

押・ペ・管；ゼリー飲料（もも）
- ゼリー飲料　もも 1/2パ

★今月の地場野菜★

精白米　えんどう豆

★食育の取組★

「地場野菜の利用」

給食では、「普賢寺ふれあいの駅」さんより納品している京田辺でとれたお米（ひのひかり）を使用しています。

旬の野菜は月2回納品があり、今月は「えんどう豆」です。

旬の野菜は保育室に回覧し、生の野菜を見たり、さわったりすることで、こどもさんが野菜に慣れ親しめるよう取り組んでいます。ほうれん草などの葉物、キャベツや大根などの大きな野菜がこどもさんには人気があります。