

2024年 5月 給食こんだて

甲楠給食(有)
甲府市国母6丁目6-6
TEL 055-235-3711
FAX 055-228-1220

URL <http://www.kounankyusyoku.com/>



1 (水) エネルギー: 448kcal
たんぱく質: 13.1g

おにぎり パン	熱や力になるもの スパゲティ・あぶら
エビかつ しゅうまい ナポリタン 大根そぼろ煮 フルーツ	血や肉になるもの エビ・とりにく
	体の調子を整えるもの だいこん・たまねぎ

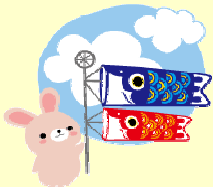
2 (木) エネルギー: 413kcal
たんぱく質: 19.8g

ふりかけごはん 野菜コロッケ チキンボール ひじき煮 チーズつくね フルーツ	熱や力になるもの パン粉・こめ
	血や肉になるもの あぶらあげ・チーズ
	体の調子を整えるもの ひじき・グリーンピース

3 (金) 憲法記念の日

憲法記念日

6 (月) 振替休日



7 (火) エネルギー: 401kcal
たんぱく質: 17.6g

ごま塩ごはん チキン竜田 ポークソテー きゃべつごまマヨ和え オムレツ フルーツ	熱や力になるもの ごま・マヨネーズ
	血や肉になるもの とりにく・ぶたにく
	体の調子を整えるもの きゃべつ・たまねぎ

8 (水) エネルギー: 469kcal
たんぱく質: 14.0g

カレーライス ハンバーグ ほうれん草ソテー ウインナー フルーツ	熱や力になるもの じゃがいも・あぶら
	血や肉になるもの ぶたにく・ウインナー
	体の調子を整えるもの にんじん・ほうれんそう

9 (木) エネルギー: 406kcal
たんぱく質: 13.6g

おにぎり 2個 ささみフライ バターしょうゆペンネ ハム玉子 ブロッコリーツナサラダ フルーツ	熱や力になるもの パン粉・マカロニ
	血や肉になるもの ささみ・ハム
	体の調子を整えるもの ブロッコリー・たまねぎ

10 (金) エネルギー: 398kcal
たんぱく質: 19.2g

チャーハン メンチカツ ごぼう巻き 玉子焼き きゃべつシラス和え フルーツ	熱や力になるもの あぶら・こめ
	血や肉になるもの しらすぼし・ぶたにく
	体の調子を整えるもの ごぼう・きゃべつ

13 (月) エネルギー: 430kcal
たんぱく質: 13.9g

照焼きチキン丼 マカロニ野菜サラダ たこ焼き 星ポテト チーズ入り焼かまぼこ	熱や力になるもの マカロニ・じゃがいも
	血や肉になるもの とりにく・タコ
	体の調子を整えるもの きゅうり・にんじん

14 (火) エネルギー: 407kcal
たんぱく質: 15.0g

俵にぎり 焼きそば から揚げ ちくわ煮 甘辛ごぼう エビしゅうまい フルーツ	熱や力になるもの ちゅうかめん・こめ
	血や肉になるもの ちくわ・エビ
	体の調子を整えるもの ごぼう・きゃべつ

15 (水) エネルギー: 417kcal
たんぱく質: 13.6g

わかめごはん おさつコロッケ ひき肉カレー炒め 親子煮 たこウインナー フルーツ	熱や力になるもの さつまいも・ごま
	血や肉になるもの たまご・とりにく
	体の調子を整えるもの コーン・たまねぎ

16 (木) エネルギー: 370kcal
たんぱく質: 16.4g

ふりかけごはん 煮魚 チキンリング ジャーマンポテト 干草焼き フルーツ	熱や力になるもの パン粉・じゃがいも
	血や肉になるもの さかな・ウインナー
	体の調子を整えるもの たまねぎ

17 (金) エネルギー: 461kcal
たんぱく質: 11.5g

おにぎり パン ハムカツ ポテトサラダ ブロッコリー ナポリタン かぼちゃ フルーツ	熱や力になるもの マヨネーズ・スパゲティ
	血や肉になるもの ハム・ぶたにく
	体の調子を整えるもの かぼちゃ・ブロッコリー

20 (月) エネルギー: 462kcal
たんぱく質: 13.9g

カレーライス ハンバーグ ほうれん草ソテー ウインナー フルーツ	熱や力になるもの こめ・じゃがいも
	血や肉になるもの ぶたにく・ウインナー
	体の調子を整えるもの にんじん・ほうれんそう

21 (火) エネルギー: 431kcal
たんぱく質: 10.9g

ごま塩ごはん コーンコロッケ 切干大根煮 タレ付肉団子 ミニフランク フルーツ	熱や力になるもの ごま・パン粉
	血や肉になるもの あぶらあげ・ぶたにく
	体の調子を整えるもの だいこん・コーン

22 (水) エネルギー: 406kcal
たんぱく質: 12.6g

おにぎり 2個 いかメンチカツ バターしょうゆペンネ 照焼きチキン きゃべつごまマヨ和え フルーツ	熱や力になるもの マヨネーズ・マカロニ
	血や肉になるもの とりにく・いか
	体の調子を整えるもの きゃべつ・たまねぎ

23 (木) エネルギー: 390kcal
たんぱく質: 14.7g

青菜ごはん ポークソテー ちくわ天ぷら 花かんも ささみマヨサラダ フルーツ	熱や力になるもの こめ・あぶら
	血や肉になるもの がんも・ちくわ
	体の調子を整えるもの きゅうり・たまねぎ

24 (金) エネルギー: 387kcal
たんぱく質: 19.4g

そぼろ丼 たこ焼き とんかつ オムレツ ほうれん草ごま和え	熱や力になるもの ごま・こむぎこ
	血や肉になるもの ぶたにく・たまご
	体の調子を整えるもの ほうれんそう・にんじん

27 (月) エネルギー: 400kcal
たんぱく質: 17.8g

わかめごはん かぼちゃコロッケ チキンボール 親子煮 きゃべつシラス和え フルーツ	熱や力になるもの パン粉・こめ
	血や肉になるもの とりにく・しらすぼし
	体の調子を整えるもの かぼちゃ・たまねぎ

28 (火) エネルギー: 410kcal
たんぱく質: 16.7g

ふりかけごはん チキンリング ハム入り ほうれん草ソテー チーズつくね がんもどき フルーツ	熱や力になるもの こめ・あぶら
	血や肉になるもの ハム・チーズ
	体の調子を整えるもの ほうれんそう・にんじん

29 (水) エネルギー: 378kcal
たんぱく質: 19.2g

ごま塩ごはん 煮魚 マカロニ野菜サラダ ささみフライ ちくわ煮 フルーツ	熱や力になるもの マカロニ・ごま
	血や肉になるもの ささみ・さかな
	体の調子を整えるもの きゃべつ・コーン

30 (木) エネルギー: 385kcal
たんぱく質: 16.7g

ふりかけごはん 照焼きハンバーグ チキンナゲット 肉じゃが 玉子焼き フルーツ	熱や力になるもの じゃがいも・こめ
	血や肉になるもの ぶたにく・たまご
	体の調子を整えるもの にんじん・たまねぎ

31 (金) エネルギー: 385kcal
たんぱく質: 16.9g

俵にぎり 焼きそば から揚げ ひき肉カレー炒め かニしくれ フルーツ	熱や力になるもの ちゅうかめん・あぶら
	血や肉になるもの とりにく・ぶたにく
	体の調子を整えるもの コーン・きゃべつ

※こんだてにつきまして、仕入れの都合により、多少の変更が有ります。ご了承下さい。