

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
エビかつ
しゅうまい
ナポリタン
大根そぼろ煮
フルーツ

熱や力になるもの
スパゲティ・あぶら

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

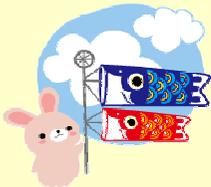
血や肉になるもの
あぶらあげ・チーズ

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



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

俄にぎり
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

俄にぎり
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。