

5月の給食メニュー

下段の数字は
エネルギー・たん
ばく質・脂肪の量
です。参考にして
ください。

5月の給食メニュー				1日(金)
				ごはん 牛乳 チーズ 鯖の味噌煮 のり酢あえ きのこ汁 エネルギー・たんばく質・脂肪 613kcal 28g 20g
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりの日 	 こどもの日	振替休日 	春の香りごはん 牛乳 鯉のあげ煮 からしあえ 若布のみそ汁 ミニ柏餅 678kcal 34g 19g	ごはん 牛乳 がんもどきの きのこあんかけ 青菜ごまあえ みそ汁 グレープフルーツ 607kcal 23g 17g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん 牛乳 豚肉の バーベキューソース ゆできゃべつ 青菜のみそ汁 670kcal 28g 23g	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ きゃべつのサラダ 663kcal 30g 23g	ごはん 牛乳 親子煮 めぎすフライ 切り干し大根酢の物 671kcal 28g 19g	エッグカレー 牛乳 たこサラダ みかんゼリー 690kcal 25g 21g	ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け ひじきと大豆の 炒り煮 わらびのみそ汁 610kcal 30g 17g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん 牛乳 鯖の香味焼き アーモンドあえ 山菜みそ汁 シューアイス 666kcal 28g 23g	若布ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 青じそ ドレッシングあえ じゃがいもそぼろ煮 668kcal 24g 18g	牛肉どんぶり 牛乳 浅漬け トマト もずくみそ汁 671kcal 24g 24g	ごはん 牛乳 ししゃも風味揚げ ゆかりあえ 豚汁 メロン 624kcal 25g 17g	ごはん 牛乳 鶏肉照り焼き アスパラサラダ たけのこ汁 621kcal 28g 19g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ハヤシライス 牛乳 オムレツ スプリングサラダ 732cal 23g 23g	しょうゆラーメン 牛乳 いかのキムチ揚げ 中華あえ フルーツ杏仁 682kcal 32g 18g	ごはん 牛乳 目鯛の塩焼き ごまあえ 新井ののっぺい グレープフルーツ 616kcal 29g 16g	カレー麦ごはん ホワイトソースかけ 牛乳 野菜サラダ アセロラゼリー 693kcal 24g 23g	セルフの天むす 牛乳 なめたけあえ 姫竹汁 オレンジ 637kcal 25g 18g