

5月献立



中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
☆ 打ち豆の味噌汁 ★ カレーコロッケ ミートソーススパゲティ 金平ごぼう ブロッコリーのしらすゴマ和え	☆ 若竹汁 ★ 鯖の漬け焼き 豚しゃぶサラダ 1 食用ゴマドレッシング 揚げ出し豆腐おろしあんかけ つくね串団子 柏餅	憲法記念日 2日に柏餅が 付くよ！	みどりの日 今月から全国各地の料理を紹介するよ！ 18日は宮崎県だよ！ マンゴープリンが付くよ	こどもの日
E 358kcal P 14.2g 食塩 3.2g F 15.4g	E 476kcal P 20.5g 食塩 3.3g F 29.5g			
8 歯っぴー献立	9	10	11	12
☆ 味噌汁 (麩・小松菜) ★ エビグラタンフライ 青じそとツナのスパゲティ がんもと竹の子の煮物 アスパラの黒ゴマ和え	☆ 野菜コンソメスープ ★ ハンバーグトマトソースかけ 粉ふきいも 大豆とレンコンのゴマ炒め フランクドッグ 法連草ののり和え	☆ ボタージュースープ ★ 鶏肉の生姜焼き チンゲン菜ソテー じゃがいものそぼろ煮 ひじきサラダ オレンジ	☆ 玉子の中華スープ ★ 八宝菜 バンサンスー 春巻き 蒸しシュウマイ	☆ ポークカレー ★ 石川県産サケフライ 海藻サラダ 福神漬け フルーツカクテルゼリー
E 387kcal P 16.0g 食塩 3.3g F 20.5g	E 348kcal P 16.0g 食塩 3.5g F 16.2g	E 364kcal P 20.7g 食塩 3.6g F 19.6g	E 409kcal P 15.7g 食塩 3.1g F 18.1g	E 384kcal P 15.5g 食塩 2.8g F 18.3g
15	16	17	18 宮崎県郷土料理	19
☆ 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ★ 肉じゃがコロッケ ビーフンのカレー炒め 短冊大根の煮物 法連草のかつお和え	☆ ワカメスープ ★ 豚肉と野菜の味噌炒め ヤムニョムチキン ブロッコリーとツナのサラダ パインみかん缶詰	☆ 味噌汁 (キャベツ・えのき) ★ チンジャオオロス炒め 大野里芋と角天の煮物 イカリングフライ ワカメと枝豆の生姜和え	☆ 八杯汁 (すまし汁) ★ チキン南蛮 1 食用タルタルソース ちくわとこんにゃくの炒り煮 切干大根のサラダ カレーポテト マンゴープリン	☆ ポークビーンズ ★ チーズはんぺんフライ シェルマカロニサラダ 小松菜コーンソテー バナナ
E 337kcal P 11.7g 食塩 3.7g F 15.8g	E 356kcal P 14.0g 食塩 2.8g F 23.9g	E 321kcal P 20.2g 食塩 3.2g F 15.5g	E 389kcal P 15.5g 食塩 2.8g F 22.2g	E 438kcal P 14.7g 食塩 3.1g F 24.1g
22	23	24	25	26
☆ ワンタンスープ ★ 肉団子の酢豚風 豚肉と茎わかめの金平 俵コロッケ 大豆の五目煮	☆ 味噌汁 (豆腐・小松菜) ★ アジの照り焼き 厚焼き玉子 ソース焼きそば ポテトサラダ 1 食用マヨネーズ オレンジ	☆ 塩野菜ラーメンスープ ★ 麻婆なす炒め ラーメン・なると・コーン 揚げギョウザ 法連草のナムル	☆ コンソメスープ ★ タンドリーチキン フライドポテト 北海道カップグラタン アスパラサラダ 1 食用ゴマドレッシング 彩り野菜のチリソース煮	☆ 味噌汁 (麩・ワカメ) ★ 手作りソーストンカツ もやしとエビのソテー さつま揚げの金平 ブロッコリーゆかり和え
E 410kcal P 16.3g 食塩 2.6g F 20.8g	E 353kcal P 22.5g 食塩 3.0g F 16.5g	E 329kcal P 13.3g 食塩 3.9g F 12.8g	E 432kcal P 18.4g 食塩 2.9g F 26.9g	E 325kcal P 19.1g 食塩 3.8g F 15.7g
29	30	31 アイアン献立		
☆ コーンスープ ★ デミグラスハンバーグ ケチャップスパゲティ ジャーマンポテト ひじきとレンコンの炒り煮 小松菜のしらす和え	☆ 豆腐の中華スープ ★ 鶏肉の磯部揚げ 麻婆春雨 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	☆ 味噌汁 (なめこ・じゃが芋) ★ 厚切りハムカツ 高野豆腐の玉子とじ 厚揚げと竹の子の煮物 オクラのゴマひじき和え	<5月の平均栄養価> エネルギー 380kcal たんぱく質 16.6g 脂質 19.6g 食塩 3.1g	ピンク → 卵 水色 → エビ 緑 → 卵・カニ オレンジ → 卵・エビ 青 → しらす・魚介
E 406kcal P 12.2g 食塩 3.6g F 18.0g	E 368kcal P 18.7g 食塩 2.3g F 20.4g	E 412kcal P 17.8g 食塩 3.3g F 22.8g		
☆★は保温のメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質				