

5月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
				1 八十八夜メニュー
		<p>2日は八十八夜です。 1日に柏餅が付きます！ 15日は奈良県、18日は愛知県の 郷土料理です！</p>		<p><5月の平均栄養価> (21・22日除く) エネルギー 382kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.5g 食塩 3.2g</p>
				E 366kcal P 18.2g 食塩 4.0g F 12.9g
4	5	6 振替休日	7	8
みどりの日	こどもの日	<p>ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 青 → しらす・魚卵</p>	<p>☆ コーンスープ ★ ハンバーグホワイトソース フライドポテト マカロニナポリタン ブロッコリーサラダ 切干大根の煮付け</p>	<p>☆ キーマカレー ★ チーズはんぺんフライ コールスローツナサラダ 福神漬け 杏仁フルーツ</p>
				E 442kcal P 13.9g 食塩 3.9g F 23.1g
				E 459kcal P 18.2g 食塩 3.1g F 25.1g
11	12 歯っぴー献立	13	14	15 奈良県郷土料理
<p>☆ ABCスープ ★ 肉じゃがコロック 五目金平 ブロッコリーとワカメの ナムル 鶏つくね串団子</p>	<p>☆ 味噌汁(キャベツ・厚揚げ) ★ あじの塩こうじ焼き ソース焼きそば アメリカンドッグ 小松菜の白和え</p>	<p>☆ 豚汁 ★ さつま芋のかき揚げ エビの天ぷら 1 食用天つゆ 高野豆腐の玉子とじ ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め オレンジ</p>	<p>☆ ワンタンスープ ★ 八宝菜 揚げ肉団子の甘酢煮 ポテトサラダ インゲンのかつお和え</p>	<p>☆ にゅうめん汁 ★ かしわのすき焼き そうめん・法連草・刻み揚げ煮 ちくわの磯辺天 きなこわらび餅</p>
				E 331kcal P 13.9g 食塩 3.5g F 16.7g
				E 341kcal P 21.4g 食塩 2.6g F 15.7g
				E 328kcal P 15.2g 食塩 2.5g F 17.5g
				E 430kcal P 15.9g 食塩 3.0g F 24.2g
				E 315kcal P 11.2g 食塩 2.2g F 11.6g
18 愛知県郷土料理	19	20	21 2年おにぎり弁当	22 1.3年おにぎり弁当
<p>☆ 味噌汁(あおさ・麩) ★ チキンささみカツ 1 食用味噌ダレ あんかけスパゲティ おとうぶがんと 小松菜の煮浸し カクテルゼリー</p>	<p>☆ 豆乳野菜スープ ★ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト 大豆とレンコンのゴマ炒め 法連草のかつお和え</p>	<p>☆ 味噌野菜ラーメンスープ ★ 揚げにらまんじゅう 揚げシュウマイ ラーメン 大根の炒り煮 ワカメと枝豆の生姜和え</p>	<p>おにぎり(さけ・おかか) 鶏肉の唐揚げ2個 フライドポテト 切干大根煮 法連草ソテー フルーツゼリー</p>	<p>おにぎり(さけ・おかか) 鶏肉の唐揚げ2個 フライドポテト 切干大根煮 法連草ソテー フルーツゼリー</p>
				E 363kcal P 15.8g 食塩 4.1g F 14.4g
				E 353kcal P 14.0g 食塩 3.2g F 18.1g
				E 372kcal P 12.3g 食塩 3.5g F 18.8g
				E 721kcal P 22.0g 食塩 3.9g F 26.3g
				E 721kcal P 22.0g 食塩 3.9g F 26.3g
25	26 アイアン献立	27	28	29
<p>☆ じゃがいものポターージュ ★ ハムカツ ミートソーススパゲティ さつま揚げの金平 小松菜サラダ</p>	<p>☆ 打ち豆の味噌汁 ★ 鯖の照り焼き 豚しゃぶサラダ 1 食用ゴマドレッシング じゃがいものひじき煮 黄桃缶詰</p>	<p>☆ 玉子の中華スープ ★ 黒酢風酢鶏 ビーフンの五目炒め 切干大根サラダ バナナ</p>	<p>☆ ハヤシシチュー ★ かぼちゃ挽肉フライ わかめサラダ ミートボール ミニフルーツポンチ</p>	<p>連合体育大会</p>
				E 375kcal P 13.3g 食塩 3.7g F 17.2g
				E 422kcal P 26.7g 食塩 2.9g F 23.7g
				E 400kcal P 16.5g 食塩 3.2g F 20.1g
				E 437kcal P 12.7g 食塩 3.4g F 19.2g

☆☆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

※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。

※市が月額 1,500円 /人を補助するため、保護者負担額は月額 5,200円に据え置かれています。