

# 5月献立



中央中学校  
スクールランチ

月	火	水	木	金
		1	2	3
<p>&lt;5月の平均栄養価&gt; エネルギー 384kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.8g 食塩 3.1g</p>	<p>5日はこどもの日! 2日に柏餅、 30日は熱中症対策 レモンゼリーが 付くよ!</p>	<p>☆かきたますまし汁 ★ほっけの照り焼き 野菜かき揚げ 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレッシング 根菜の炒り煮 マスカットダイスゼリー</p>	<p>☆ワントンスープ ★八宝菜 大豆とレンコンのゴマ炒め 平インゲンのツナサラダ チキンナゲット 柏餅</p>	<p><b>憲法記念日</b> ピンク → 卵 緑 → 卵・カニ 水色 → エビ 青 → しらす</p>
		E 340kcal P 16.1g 食塩 2.5g F 18.4g	E 469kcal P 21.5g 食塩 3.0g F 22.0g	
6	7	8	9	10
<p><b>振替休日</b></p>	<p>☆コーンスープ ★肉じゃがコロッケ 北海道カップグラタン 彩り野菜と大豆のトマト煮 ブロッコリーのゆかり和え</p>	<p>☆野菜コンソメスープ ★ハンバーグホワイトソース マカロニソテー 法連草とじゃが芋の炒め物 切干大根と打ち豆の炒り煮 パイン缶詰</p>	<p>☆豚汁 ★鮭の西京焼き ソース焼きそば 春巻き ワカメと枝豆の生姜和え</p>	<p>☆キーマカレー ★チーズはんぺんフライ 中華風春雨サラダ 福神漬け オレンジ</p>
	E 380kcal P 12.9g 食塩 3.5g F 18.7g	E 328kcal P 14.1g 食塩 2.9g F 15.2g	E 349kcal P 19.4g 食塩 3.4g F 16.0g	E 414kcal P 16.3g 食塩 3.6g F 20.0g
13	14	15	16 歯っぴー献立	17
<p>☆味噌汁(麩・なめこ) ★メンチカツ じゃが芋とひじきの炒り煮 アスパラマカロニソテー 法連草のかつお和え</p>	<p>☆若竹汁 ★鯖の味噌煮 白ネギの煮物 新じゃがの揚げ煮 キャベツかにカマサラダ 蒸しシュウマイ</p>	<p>☆醤油野菜ラーメンスープ ★鶏肉の旨辛唐揚げ ラーメン・なると・コーン 切干大根のハリハリ漬け グレープフルーツ</p>	<p>☆味噌汁(大根・しめじ) ★豚すき焼き風煮 ポテトサラダ 1食用マヨネーズ ししゃもの天ぷら オクラのゴマ和え</p>	<p>☆ミネストローネ ★手作りチキンカツ レンコンサラダ チンゲン菜と玉子のソテー ナタデココフルーツ</p>
E 313kcal P 11.7g 食塩 3.4g F 14.6g	E 422kcal P 24.3g 食塩 3.9g F 23.4g	E 410kcal P 20.4g 食塩 4.9g F 16.6g	E 339kcal P 12.2g 食塩 2.4g F 20.2g	E 401kcal P 18.7g 食塩 2.6g F 23.6g
20 アイアン献立	21	22	23	24
<p>☆打ち豆の味噌汁 ★かぼちゃコロッケ マカロニミートソース炒め ひじきとごぼうの炒り煮 厚焼き玉子</p>	<p>☆ワカメと肉団子のスープ ★豚肉と野菜の生姜炒め 枝豆がんと竹の子の煮物 さつま芋の天ぷら 黄桃缶詰</p>	<p>☆ポタージュスープ ★タンドリーチキン もやしのカレーソテー 大豆サラダ ほたて風フライ</p>	<p>☆けんちんうどんだし ★手作りソーストンカツ うどん 鶏肉と茎ワカメの金平 チンゲン菜の彩り和え</p>	<p>☆ハヤシシチュー ★クリーミーコーンコロッケ ブロッコリーサラダ 鶏つくね串団子 バナナ</p>
E 385kcal P 14.6g 食塩 2.6g F 17.3g	E 371kcal P 13.4g 食塩 2.3g F 22.5g	E 462kcal P 24.3g 食塩 3.1g F 29.7g	E 355kcal P 15.4g 食塩 3.4g F 15.7g	E 446kcal P 12.8g 食塩 2.8g F 23.0g
27	28 東京都郷土料理	29	30	31
<p>☆ポトフ風スープ ★ハンバーグテミグラスソース イカリングフライ 青じそとツナのスパゲティ 金平ごぼう アスパラの白ゴマ和え</p>	<p>☆味噌汁(キャベツ・えのき) ★白身魚の天ぷら エビの天ぷら 1食用天つゆ 高野豆腐の玉子とし 小松菜ののり和え ちくわと糸こんにゃくの炒り煮</p>	<p>☆味噌汁(豆腐・ワカメ) ★肉じゃが ちくわの2色揚げ (青のり・カレー) 切干大根のサラダ みかん缶詰</p>	<p>☆玉子の中華スープ ★鶏肉のスパイス焼き ジャーマンポテト 法連草のナムル 大豆のいそ煮 レモンゼリー</p>	<p><b>連合体育大会</b></p>
E 356kcal P 18.0g 食塩 3.6g F 17.0g	E 350kcal P 24.1g 食塩 2.9g F 18.7g	E 374kcal P 14.7g 食塩 2.8g F 19.0g	E 421kcal P 22.5g 食塩 3.3g F 25.1g	
<p>☆☆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。</p>				