

5月献立



中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
			1 八十八夜献立	2
<5月の平均栄養価> エネルギー 365kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.8g 食塩 3.1g		1日は八十八夜です 昔はこの日に柏(かしわ)餅を 食べる習慣があったそうです！ 今月の全国各地郷土料理は 愛知県にまつわるメニューを 29日に提供します！		☆ 鶏団子の味噌汁 ★ ほっけの照り焼き ソース焼きうどん 竹の子とこんにゃくのおかか煮 法連草の彩り和え 柏餅 E 347kcal P 20.1g 食塩 3.5g F 12.3g
			☆ ポークカレー ★ プレーンオムレツ 海藻サラダ 福神漬け グレープフルーツ E 322kcal P 14.4g 食塩 3.1g F 13.8g	
5	6 振替休日	7	8 アイアン献立	9
こどもの日 ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 緑 → 卵・エビ 紫 → エビ 青 → しらす・魚卵		☆ コーンスープ ★ ハンバーグデミグラスソース フライドポテト マカロニナポリタン 法連草とささみのゴマ和え フルーツカクテル E 434kcal P 13.8g 食塩 3.7g F 20.3g	☆ 味噌汁(豆腐・小松菜) ★ 白身魚の天ぷら・天つゆ えびの天ぷら レンコンサラダ 刻み昆布の煮物 ブロッコリーのかつお和え E 402kcal P 24.1g 食塩 3.0g F 22.1g	☆ コンソメスープ ★ タンドリーチキン 春野菜ビーフン炒め コールスローひじきサラダ 1食用フレンチドレッシング ほたて風フライ E 370kcal P 19.6g 食塩 2.9g F 25.1g
12	13	14	15	16
☆ 豚汁 ★ エビグラタンフライ 青じそとツナのスパゲティ おとうふがんも煮 チンゲン菜煮浸し 黄桃缶詰 E 367kcal P 14.3g 食塩 2.7g F 17.2g	☆ 若竹汁 ★ いわしの蒲焼き 鶏すき焼き風煮 小松菜ののり和え 蒸しシュウマイ E 303kcal P 13.6g 食塩 3.1g F 15.3g	☆ けんちんうどんだし ★ 鶏肉の唐揚げ うどん 麻婆野菜炒め さつま芋のサラダ E 407kcal P 19.5g 食塩 3.6g F 19.9g	☆ 玉子の中華スープ ★ ホイコーロー 春雨サラダ ししゃもの天ぷら オレンジ E 339kcal P 18.0g 食塩 2.3g F 19.8g	☆ 味噌汁(キャベツ) ★ 手作り白身フライ 1食用中濃ソース 高野豆腐の玉子とじ ブロッコリーマカロニサラダ パイン缶詰 E 313kcal P 17.6g 食塩 3.0g F 13.4g
19	20	21	22	23
☆ ポタージュース ★ ソースメンチカツ 北海道カップグラタン 彩り野菜と大豆のトマト煮 法連草のゴマ和え E 392kcal P 13.5g 食塩 3.9g F 20.4g	☆ 味噌汁(なめこ・麴) ★ 鯖の南部焼き 新じゃがの揚げ煮 キャベツともやしのゆかり和え ミートボール E 356kcal P 23.5g 食塩 2.8g F 18.4g	☆ ワンタンスープ ★ ハ宝菜 アメリカンドッグ ちくわとこんにゃくの炒り煮 杏仁フルーツ E 328kcal P 12.2g 食塩 2.8g F 14.6g	振替休日	
26	27 歯っぴー献立	28	29 愛知県郷土料理	30
☆ ミネストローネ ★ ハンバーグホワイトソース 法連草コンソメ 大豆とレンコンのゴマ炒め 大根のシャキシャキサラダ ナタデココフルーツ E 357kcal P 15.5g 食塩 3.3g F 16.9g	☆ 味噌汁(厚揚げ・ワカメ) ★ 肉じゃが ちくわの2色揚げ (カレー・青のり) 切干大根のはりはり漬け 厚焼玉子 E 371kcal P 18.1g 食塩 3.4g F 17.0g	☆ 醤油野菜ラーメン ★ チーズはんぺんフライ ラーメン 豚肉と茎わかめの金平 オクラのゴマ和え E 311kcal P 11.2g 食塩 3.2g F 15.0g	☆ 沢煮椀 ★ トンカツ 1食用みそだれ キャベツとじゃが芋の 塩昆布炒め 厚揚げ煮・こんにゃく煮 みかんダイスカットゼリー E 404kcal P 17.1g 食塩 3.5g F 19.8g	市連合体育大会 ※学校給食費支援事業 として、市からひと 月1,000円の補助が あります。
☆☆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。				