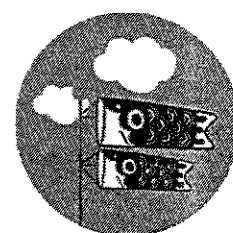


5月給食こんだて



*熱量は中高生男子を基準にしています。 熱量の単位はKcal(キロカロリー)です。

7日	木	山菜うどん、かきあげ、オレンジ	637
8日	金	ご飯、タンドリーチキン、サンチュ、さつまいもサラダ ミネストローネ	657
11日	月	ご飯、孟宗筍と豚肉の煮物、ごま酢和え、味噌汁	610
12日	火	コッペパン、メンチカツ、サンチュ、ビーンズサラダ、野菜スープ	699
13日	水	ご飯、回鍋肉、ごぼうサラダ、中華スープ	667
14日	木	カレーライス、こんにゃくサラダ、青梅ゼリー	677
15日	金	ご飯、かつおの竜田揚げ、キャベツのソテー、ゆかり和え 具沢山味噌汁	606
18日	月	五目ご飯、コロッケ、サンチュ、麩のごま和え、味噌汁	645
19日	火	ご飯、あじの塩焼き、大根おろし、メンマ煮、味噌汁	593
20日	水	ご飯、おからバーグ、茎わかめの炒り煮、味噌汁	633
21日	木	クリームスパゲッティ、大根とわかめのサラダ、クレープ	693
22日	金	ご飯、生揚げの中華風煮、バンサンスー、野菜スープ	653
25日	月	ご飯、魚の照り焼き、大根おろし、ぜんまいに、豚汁	651
26日	火	ピザトースト、野菜スープ、ヨーグルト和え	573
27日	水	ご飯、鯖の朝鮮焼き、大根おろし、じゃがいものそぼろ煮、味噌汁	672
28日	木	豚キムチ丼、ナムル、わかめスープ	580
29日	金	ごはん、春巻き、チャプチェ、スーラータン	676

*献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎食つきます。