

献立カレンダー5月



日曜	献立	栄養価	曜	献立	栄養価
1 火	じゃこ入りわかめごはん 鯖のみそだれ ポテトサラダ ほうれん草の磯香和え 大豆ナゲット 牛乳	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂がのったさばと味噌 だれがよく合います。	18 金	ペーパーパン(ハチツルモン&ミルク) アルボンティガス さつま芋の蜂蜜和え スペイン風サラダ 果物 牛乳	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 26.7 g スペイン料理のアルボンティガスは、揚げ団子とトマトの煮込み料理です。
2 水	ごはん(ごま塩) 生揚げと豚肉のオイスターソース炒め ししゃものフライ キャベツとビジキのカー炒め 伊きんとん 小松菜のおかか和え 牛乳	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 30 g ししゃもは頭から全て 食べられます。	21 月	ごはん(ごま塩) きのこおろしソースハンバーグ にんじんのグラッセ 小あじのマリネ 土佐煮 果物 牛乳	エネルギー 900 Kcal たんぱく質 29.9 g きのこは残さず食べ ましょう。
7 月	ごはん(ごま塩) コロッケー ブロッコリーひじきのごま和え 豆腐のミートグラタン 春雨のサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	エネルギー 897 Kcal たんぱく質 25.7 g 豆腐をミートソースの 組み合わせ! ? デミソースでコクを出 しています。	22 火	キムタクごはん さんまの蒲焼き ひじきのサラダ 切干大根の煮物 果物 牛乳(ミルクココア)	エネルギー 920 Kcal たんぱく質 29.9 g キムタクごはんは よく混ぜて食べましょ う。
8 火	ひじきごはん 鱈の和風マリネ いり鶏 ごぼうの胡麻マヨサラダ 果物(オレンジ) 牛乳	エネルギー 887 Kcal たんぱく質 38.5 g たっぷりって欲しい ひじきはごはんに混ぜ込 みました。	23 水	さくらめし 鶏の唐揚 ブロッコリーおかか和え いかチリソース ほうれん草とコーンのソテー チーズ 牛乳	エネルギー 940 Kcal たんぱく質 36.4 g 本日の献立は、 職場体験の生徒が考案 した献立です。
9 水	ごはん(味かつおリカケ) チキンのクリーム煮 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とひじきのサラダ うずら卵の醤油煮 牛乳	エネルギー 921 Kcal たんぱく質 36.5 g 竹輪は青のりを混ぜた衣 でカラッと揚げました。	24 木	ゆかりじゃこごはん 肉じゃが ししゃものフライ コールスローサラダ すりおろしピーチミニゼリー 飲むヨーグルト	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 25.2 g 飲むヨーグルトは 町田産牛乳を使用 しています。
10 木	じゃこ入りわかめごはん 白身魚のトマトソースかけ シュウマイ 元気サラダ チーズ ジョア(イチゴ)	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 31.2 g 元気サラダは、たくさ んの野菜と昆布が入って います。	25 金	ドライカレー 鮭のレモンハーブ焼き きんぴら(コンニャク) じゃがコーンのミルク煮 キャロットラペ 牛乳	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 32.2 g 鮭はサッパリとレモン オイルで味付けをし ました。
11 金	ビビンバ イカのフリッター 枝豆と大豆のサラダ ピクルス 牛乳	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 34.9 g ビビンバは具とよく混ぜ て召し上がれ!!	28 月	ごはん ミラノ風チキンカツ クリームマカロニ 枝豆と胡瓜のサラダ 果物 牛乳	エネルギー 958 Kcal たんぱく質 30 g ミラノ風とは、カツに トマトソースをかけた 料理です。
14 月	ごはん 棒餃子ねぎソースかけ ホイコウロウ 切干大根のナムル 洋梨ミニゼリー 牛乳	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 27.1 g 揚げた棒餃子に ねぎソースをかけた ました。	29 火	ごはん 麻婆豆腐 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 ブロッコリーの胡麻和え 大豆のガーリック炒め 牛乳	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 33.5 g 大豆は煮るだけでは なく、炒めても美味し
15 火	ごはん&シカツオふりかけ タンドリチキン 付け合せキャベツ マカロニサラダ 人参とじゃこのきんぴら 大豆ナゲット 牛乳	エネルギー 893 Kcal たんぱく質 31.1 g 大豆ナゲットは、原料が 大豆のみでヘルシーです	30 水	ごはん ホイコウロウ ポテトのチリビーンズかけ ひじきの青しそサラダ 果物 牛乳	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 30.4 g 野菜がたっぷり取れる 献立です。
16 水	ごはん(手作り小松菜) 白身魚のフライ キャベツとビジキのカー炒め 生揚げのきのこソースかけ かぼちゃサラダ 果物 牛乳	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 32.5 g 手作りふりかけは、 カルシウムたっぷり!!	31 木	ごはん 白身魚のラビゴットソース かぼちゃと挽き肉のカー炒め 小松菜の和え物 昆布豆 牛乳	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 32.5 g ラビゴットソースは トマトのサッパリ ソースです。
17 木	ごはん 黒酢豚 春雨サラダ 五目きんぴら パンプキンチーズ 牛乳	エネルギー 894 Kcal たんぱく質 30.2 g ボリュームたっぷりの 酢豚です。	<p>◆平均栄養量◆ エネルギー:870Kcal たんぱく質:32g 脂質:25g カルシウム:400mg 鉄分4.2mg</p>		

スプーン印のある日はスプーンをご持参ください
ただし、箸は毎日つきます
※材料の都合により献立を変更する場合があります