

# 平成30年 5 月 予 定 献 立 表

六郷工科・雪谷・大森グループ

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   | 予約締切日                                   |
|--|---|--|---|---|---|
| ●豆いろいろ●<br>さまざまな種類の豆を<br>5月のメニューに<br>取り入れました♪                      | 1   911kcal<br>ナン・バターライス<br>ドライカレー<br>卵入りポテトサラダ<br>かぶときのこのスープ<br>果物 | 2   812kcal<br>ちまき風まぜごはん<br>しゅうまい<br>野菜のごま和え<br>みそ汁<br>草団子           | 3   憲法記念日<br>◎5月5日 こどもの日◎<br>こどもの日には、家々に鯉のぼりをあげたり、兜を飾ったりして、男の子の健やかな成長を祈願します。また、「ちまき」や「柏餅」などを食べて祝う風習があります。 | 4   みどりの日   | <雪谷・大森><br>4月19日(木)<br><六郷><br>4月20日(金) |
| 7   924kcal<br>ごはん<br>コーンチーズコロッケ<br>大豆の磯煮<br>みそ汁                   | 8   754kcal<br>ごはん<br>豆腐のオイスターソース煮<br>もやしのナムル<br>青梗菜の卵スープ<br>みかんゼリー | 9   973kcal<br>ごはん<br>かじきのオニオンソース<br>ごぼうサラダ<br>ポークビーンズ               | 10   887kcal<br>三色丼<br>じゃが芋とツナの炒め物<br>ピーナツ和え<br>野菜汁   | 11 六なし   905kcal<br>ごはん<br>酢豚<br>キャベツの中華ごまだれ<br>空豆と春雨のスープ                 | <雪谷・大森><br>4月19日(木)<br><六郷><br>4月20日(金) |
| 14   917kcal<br>小松菜とジャコのチャーハン<br>ジャーマンポテト<br>ミモザサラダ<br>レンズ豆のカレースープ | 15   800kcal<br>ごはん<br>鶏肉のピザチーズ焼き<br>ひよこ豆のサラダ<br>えのきのスープ            | 16   843kcal<br>ごはん<br>つくね焼き<br>野菜の含め煮<br>みそ汁<br>果物                  | 17   810kcal<br>ごはん<br>ポークチャップ<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ<br>コーヒー牛乳  | 18   850kcal<br>きつねうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>お浸し<br>豆乳プリン                        | 5月2日(水)                                 |
| 21   876kcal<br>チリコンカンライス<br>さつまいものハニーサラダ<br>豆腐と白菜のスープ<br>りんごゼリー   | 22   803kcal<br>ごはん<br>ししゃもと白身魚のフライ<br>和風サラダ<br>ごまだれ汁<br>果物         | 23   855kcal<br>開化丼<br>白菜の甘酢和え<br>みそ汁<br>さつまいものモンブラン風                | 24   911kcal<br>ごはん<br>鶏肉とナッツの炒め物<br>ツナひじきサラダ<br>わかめときのこのスープ<br>フルーツポンチ                                   | 25   834kcal<br>鮭のバター醤油ごはん<br>豆腐の薬味ソース<br>切干大根のサラダ<br>すまし汁<br>果物          | <六郷><br>5月10日(木)<br><雪谷・大森><br>5月11日(金) |
| 28   887kcal<br>ごはん<br>鯖のねぎ味噌焼き&おおか和え<br>きんぴらポテト<br>もずくスープ<br>果物   | 29   864kcal<br>ごはん<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>青菜の煮浸し<br>みそ汁                  | 30   789kcal<br>ごはん<br>あさりと豆腐のチゲ風<br>バリバリサラダ<br>ニラ玉スープ<br>ナタデココヨーグルト | 31   876kcal<br>コーンピラフ<br>キャベツとじゃこのサラダ<br>白いんげんのポタージュ<br>果物   | *牛乳は原則<br>毎日つきます。<br>*食材料等の都合により、<br>献立・食材を変更する<br>場合がありますので、<br>ご了承ください。 | 5月18日(金)                                |

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。

下を目安に各自で調整して食べましょう。

15～30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15～17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事でも不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

