

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

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、給食以外の食事では不足しがちな食品、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。

