

# 献立予定表

今年の八十八夜は 5/2

都立六郷工科・大森グループ

2022年 5月



月	水	木	金		
<p>2日</p> <p>肉団子と茸のカレー じゃこナッツサラダ 味噌スープ フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>一年中売って ますが、本当の 旬は5月です。</p> <p>イネキ - 898 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>火</p> <p>憲法記念日</p> <p>みどりの日</p> <p>みどり</p> <p>イネキ - 830 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>木</p> <p>こどもの日</p> <p>イネキ - 878 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>6日</p> <p>麦ご飯 鶏肉のピザチーズ焼き しめじとさやのソテー コーンポテト 味噌汁 モヤ・アゲ・ネー 牛乳、果物(?)</p> <p>イネキ - 822 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>この週の締切は 4月22日</p>	
<p>9日</p> <p>ひじきご飯 厚焼き卵 明日葉のごま和え 春野菜の煮付け 豆乳入り豚汁 牛乳</p> <p>イネキ - 845 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 4.4 g</p>	<p>10日</p> <p>麦ご飯 葱味噌カツ コンヤクと筍のかか煮 アーサ汁 コーヒー牛乳</p> <p>イネキ - 830 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>11日</p> <p>油麩丼(仙台) 白菜サラダ ふのり入り味噌汁 ずんだ白玉、牛乳</p> <p>東北(宮城)を意識した献立</p> <p>イネキ - 878 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>12日</p> <p>麦ご飯 回鍋肉 鶏肉と茸の中華和え 豆腐と小松菜の桜エビスープ 果物(?) 牛乳</p> <p>イネキ - 751 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>13日 六郷 遠足</p> <p>古代米ごはん 焼き魚(鯖) おかひじきの醤油かけ 土佐煮 さつま汁 牛乳</p> <p>もとは海岸の砂地に 自生していた植物、ミ ネラル類が豊富に含 まれています。山形 県の伝統野菜に指定 されています。</p> <p>イネキ - 761 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>この週の締切は 4月28日(木)</p>
<p>16日</p> <p>ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム タピオカココナッツ 牛乳</p> <p>インドネシアの料 理を給食にアレ ンジしました。焼き 飯、チキンスープ、ご ちやまぜサラダの 意味です</p> <p>イネキ - 800 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>17日</p> <p>雑穀ご飯 筑前煮 野菜の酢味噌和え まめぶ汁(岩手) 牛乳</p> <p>イネキ - 823 kcal たんぱく質 42.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 6.1 g</p>	<p>18日</p> <p>麦ご飯 ハンバーグラタトゥイユ添え 牛蒡の胡麻和え 呉汁 牛乳</p> <p>夏野菜のトマト煮込み。 フランス、プロヴァ ンス地方の料理です。</p> <p>イネキ - 837 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>19日</p> <p>麦ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ 胡瓜の@漬け 厚揚げのキノコあん むらくも汁 牛乳</p> <p>イネキ - 781 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>20日</p> <p>麦ご飯 鱈のさんが焼き(千葉) 春野菜の煮物 けんちん汁 豆乳プリン 牛乳</p> <p>イネキ - 785 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>この週の締切は 5月13日</p>
<p>23日</p> <p>千葉風鯛丼 蒸し野菜の豆腐ソース 七色汁 薩摩芋モッラン風 牛乳</p> <p>イネキ - 834 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>24日</p> <p>麦ご飯 鶏挽肉のロール蒸し 蒸し南瓜 じゃこナッツサラダ 豆乳みそスープ 牛乳</p> <p>イネキ - 865 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>25日</p> <p>キムチチャーハン チャプチェ トック スパク ファチ(韓国風フルーツソフ) 牛乳</p> <p>イネキ - 865 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>26日</p> <p>麦ご飯 ロールきゃべつ ビーンズサラダ コーンチャウダー 牛乳</p> <p>イネキ - 802 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>27日</p> <p>かき揚げ丼 みそ煮込み 浅漬、別、大葉 すまし汁麩小松豆腐エキ 果物(びわ?) 牛乳</p> <p>イネキ - 733 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>この週の締切は 5月20日</p>
<p>30日</p> <p>麦ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー レタスとトマトのスープ 大学芋 牛乳</p> <p>イネキ - 900 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>31日</p> <p>筍ご飯 豆腐のまご揚げ 白菜の昆布漬け 大根のピリ辛煮 こづゆ(会津) 牛乳</p> <p>イネキ - 761 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>6月1日</p> <p>麦ご飯 チキンのコーンフレーク焼き ポテトとアスパラのソテー 野菜のくず煮 味噌汁 牛乳</p> <p>イネキ - 865 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>6月2日</p> <p>タコライス ゴーヤーチャンプルー アーサーの味噌汁 沖縄のぜんざい 牛乳</p> <p>沖縄風献立</p> <p>イネキ - 802 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>6月3日</p> <p>ジャージャー麺 春巻き チンゲン菜のスープ 牛乳</p> <p>イネキ - 733 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>この週の締切は 5月20日</p>