

就実小学校 5月メニュー

5月3日 (月)	5月4日 (月)	5月5日 (月)	5月6日 (木)	5月7日 (金)
憲法記念日 お休み	みどりの日 お休み	こどもの日 お休み	「めんの日」 ぶっかけうどん 鮭塩焼き 高野のあんかけ煮	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 ごぼうチップス みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	kcal	kcal	503kcal	732kcal
5月10日 (月)	5月11日 (火)	5月12日 (水)	5月13日 (木)	5月14日 (金)
♪メキシコ料理♪ メキシカンライス 白身魚のサルサソース 果物 (パイナップル) ひよこ豆スープ	玄米入りご飯 鶏さっぱり胡麻がらめ 野菜のおかか和え 若竹煮 みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ中華煮 フロッコリートマトサラダ 野菜穀類ふりかけ みそ汁	「カレーの日」 ポークカレー パリパリサラダ 果物 (メロン)	♪赤米(岡山総社) /ミネラル♪ 赤米入りご飯 ミネラルいっぱいかき揚げ 胡麻野菜炒め 南瓜塩麹煮 みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
632kcal	605kcal	721kcal	702kcal	664kcal
5月17日 (月)	5月18日 (火)	5月19日 (水)	5月20日 (木)	5月21日 (金)
玄米入りご飯 茄子と豆腐の麻婆 キャベツわかめナムル (ミニトマト) れんこんチップス すまし汁	♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 鮭塩麹焼き 野菜塩昆布納豆 スナッペンどうの おかか醤油和え 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 磯入り和風ポテトサラダ にらもやし炒め みそ汁	しらすご飯 豆腐のまり揚げ 人参シリシリ おくら胡麻和え みそ汁	「めんの日」 鮭と野菜の豆乳 クリームスパゲッティ 七色サラダ 果物 (バナナ)
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
665kcal	618kcal	648kcal	731kcal	589kcal
5月24日 (月)	5月25日 (火)	5月26日 (水)	5月27日 (木)	5月28日 (金)
玄米入りご飯 鯖の照り焼き きのこと野菜炒め 春雨トマトサラダ みそ汁	豆ごはん 鶏と野菜おろし焼き 切干大根煮 かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪七穀♪ 七穀うどん 甘辛ごぼう 野菜しらす和え	♪まごわやさしい♪ 玄米入りご飯 さばの胡麻揚げ煮 (ミニトマト) 野菜と納豆の和え物 果物 (オレンジ) みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ酢豚風 フロッコリー&ツナの 胡麻和え れんこんチップス もずくスープ
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
687kcal	725kcal	695kcal	714kcal	696kcal
5月31日 (月)	   			1ヶ月平均 (牛乳含む) 671kcal
「カレーの日」 キーマカレー ひじきサラダ 果物 (パイナップル)				基準値平均650kcal
牛乳1本 (紙パック200ml)				758kcal

農のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。