

就実小学校 5月メニュー

5月2日 (月)	5月3日 (火)	5月4日 (水)	5月5日 (木)	5月6日 (金)
お休み	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 ぶりフライ 高野のあんかけ煮 柏餅
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	kcal	472kcal
5月9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)
玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪ギリシャ料理♪ 「パンの日」 コッペパン ムサカ 果物サラダ ひよこ豆スープ	玄米入りご飯 さわら甘辛煮 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 豆苗のおひたし みそ汁	♪人気メニュー♪ 「めんの日」 キーマカレースパゲッティ 春野菜洋風煮 果物 (メロン)	玄米入りご飯 厚揚げ中華煮 カラフルサラダ 小魚つくだに 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)
735kcal	753kcal	563kcal	633kcal	691kcal
5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)
玄米入りご飯 かじきの胡麻味噌焼 ひじきとオクラと 納豆和え物 ちくわの磯辺揚げ すまし汁	玄米入りご飯 豚と野菜カレー風味炒め 磯入り和風ポテトサラダ 切干大根胡瓜の中華和え みそ汁	「めんの日」 きつねうどん ししゃも焼き ブロッコリーと ツナの胡麻和え	玄米入りご飯 鶏の塩麹焼き 五目金平 青梗菜と麩のお浸し みそ汁	♪重ね煮♪ しらすご飯 豆腐のまり揚げ 人参シリシリ にらもやし炒め 重ね煮みそ汁
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)
661kcal	642kcal	490kcal	603kcal	666kcal
5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)
玄米入りご飯 豚肉カラフル野菜甘酢炒め 和風マカロニサラダ スナックえんどう胡麻和え もずくスープ	♪瀬戸内鯖♪ 玄米入りご飯 鯖の塩焼き 春野菜きのこ炒め 高野のオランダ煮 みそ汁	玄米入りご飯 なすと豆腐の麻婆 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	♪人気メニュー♪ 「カレーの日」 ポークカレー パリパリサラダ 果物 (冷凍みかん)	♪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) 野菜納豆 ゆかり和え 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)
685kcal	687kcal	655kcal	671kcal	689kcal
5月30日 (月)	5月31日 (火)			1ヶ月平均 (牛乳含む) 652kcal
玄米入りご飯 鶏の磯辺焼き 切干大根煮 車麩カツ みそ汁	♪人気メニュー♪ 「めんの日」 味噌ラーメン 焼売 しらす野菜煮びたし			基準値平均650kcal
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)			
708kcal	598kcal			

※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。

食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体こ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。

自然派
給食®
CENTRAL FOODS