

5月のこんだて



大泉中学校

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
エネルギー たんぱく質 786kcal 28.2g 【八十八夜献立】 牛乳 かつおとしょうがの 炊き込みごはん 野菜のみそ和え ちくわぶ汁 抹茶小倉寒天	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	823kcal 37.1g 牛乳 麻婆豆腐丼 中華和え 中華風コーンスープ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
767kcal 33.4g 牛乳 ごまごはん 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草としめじの ソテー 豆腐のみそ汁	772kcal 27.8g 牛乳 きなこ揚げパン すりおろしドレッシング サラダ 青大豆の ポタージュスープ	706kcal 34.5g 牛乳 山菜ごはん ししゃものみりん焼き キャベツと生揚げの みそ汁 なつみ	799kcal 30.1g 牛乳 五目肉うどん キャベツの甘みそ和え よもぎ団子	817kcal 33.3g ☆米と味噌の日☆ 牛乳・ごはん (宮城県産ひとめぼれ) さほのカレー醤油焼き ほん酢和え 仙台みその 豚じゃがみそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
747kcal 33.9g 牛乳 麦ごはん 魚のマリアソース キャベツのあっさり和え いなか汁	829kcal 33.3g ★郷土料理・群馬★ 牛乳 豆腐めし ホルモン揚げ おきりこみ	750kcal 30.6g 牛乳 豚キムチ丼 にらと卵のスープ カップ杏仁	744kcal 29.8g 牛乳 ごはん 玉ねぎみそ 千草和え 焼き豆腐と麩の煮物 でこぼん	750kcal 28.6g 牛乳 黒砂糖パン ツナとアスパラの グラタン ABCマカロニ入り ミネストローネ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
729kcal 29.4g ★世界の料理・トルコ★ 牛乳 ピラフ 鶏肉のケバブ パセリポテト ハフチュチョルバス	803kcal 30.5g 牛乳 チリコンカンライス キャベツとコーンの サラダ オレンジスフレ	772kcal 31.8g ☆ラッキースター献立☆ 牛乳 みそラーメン 豆腐とツナの揚げ餃子 華風きゅうり	741kcal 33.3g 牛乳 発芽玄米ごはん さわらのごまみそ焼き おひたし 芋団子汁	880kcal 38.9g 【運動会応援献立】 牛乳 かつ丼 豆腐とわかめのみそ汁 小玉すいか
30(月)	31(火)			
 運動会振替休日	809kcal 27.6g 牛乳 タンドリーチキンカレー かりかり油揚げの サラダ メロン	※食材料の都合により献立を変更することがあります。 		

