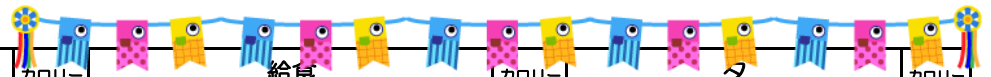


5 月分寄宿舎予定献立表



日・曜日	朝	カロリー	給食	カロリー	夕	カロリー
1 水			ちやめし 牛乳 みそしる さばのてりやき こんぶあえ	645	<八十八夜>お茶しらすご飯 みそ汁 天ぷら(鱈・えび) ごま酢和え	653
2 木	ごはん ふりかけ みそ汁 ハムエッグ ツナソテー	533	ごはん 牛乳 みそしる ごまあえ とりにくのからあげ あまなつみかん(かんづめ)	659		
7 火			ごはん 牛乳 みそしる ぶたキムチいため いそかあえ	632	ごはん きのこ汁 さばのみそ煮 ゆかり和え じゃがいものきんぴら	721
8 水	ごはん みそ汁 たまごのチーズ蒸し じゃこソテー ヨーグルト	559	ごはん 牛乳 けんちんじる さけのマヨネーズやき わふうドレッシングサラダ	670	ごはん みそ汁 鶏肉とじゃがいものうま煮 厚揚げサラダ フルーツヨーグルト	761
9 木	ごはん みそ汁 いわしの梅煮 おかか和え	543	えんどうまめごはん 牛乳 みそしる ちくさやき(とりにく) やさいのバターいため	644	ごはん 中華あんかけ(丼) わかめとたまごのスープ 春雨とほうれん草のサラダ 焼売	723
10 金	ごはん みそ汁 納豆 がんもどき煮 きのこ野菜のマリネ	621	しょくパン ジャム 牛乳 きゃべつとレンズまめのスープ ポテトグラタン ほうれんそうとコーンのサラダ	667		
13 月			ごはん 牛乳 みそしる おかかあえ ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	632	ごはん みそ汁 ごま和え さわらのカレー醤油焼き 切干大根さつま揚げ煮	647
14 火	ごはん ふりかけ みそ汁 ハムエッグ チンゲン菜ソテー	518	ごはん 牛乳 みそしる ごますあえ しろみざかなのチーズパンこやき	619	ごはん みそ汁 鶏つくね焼き 切り昆布煮 チーズ入りサラダ	658
15 水	ごはん みそ汁 焼き黒はんぺん 昆布和え ヨーグルト	506	ごはん 牛乳 みそしる とりむねにくのこうみあげ ツナサラダ	639	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 中華サラダ 餃子	693
16 木	ごはん みそ汁 納豆 ウインナーソテー 果物	581	ちゅうかおこわ 牛乳 ちんげんさいとぶたバラのスープ たまごやき さんしょくナムル	626	ごはん みそ汁 さけのマリネ焼き お浸し じゃがいものそぼろ煮	617
17 金	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 中華和え	563	ごはん 牛乳 ちゃじる にくどうふ ゆかりあえ	636		
20 月			ごはん 牛乳 みそしる ポークソテー ひよこまめとやさいのマヨネーズサラダ	644	ごはん みそ汁 炒り鶏 ポテトサラダ 果物	650
21 火	ごはん みそ汁 納豆 目玉焼き 小松菜ソテー	525	ごはん 牛乳 みそしる ごもくひじきに とりにくのハニーマスタードやき トマト	633	わかめごはん 根菜とパプリカのスープ 白身魚のクリームグラタン フレンチドレッシングサラダ	659
22 水	ごはん みそ汁 白はんぺんのねぎみそ焼き ごま酢和え ヨーグルト	562	ごはん 牛乳 わかめスープ すぶた ちゅうかサラダ	711	ごはん かきたま汁 さわらみそ漬焼き コールスローサラダ じゃがいものチーズ炒め	646
23 木	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 塩ナムル	565	㊦かつおめし 牛乳 かきたまじる ㊦じゃがいものうまに きゅうりとわかめのすのもの	634	ごはん みそ汁 チキンピカタ ひじき煮 野菜の和風マリネ	668
24 金	ごはん みそ汁 焼きししゃも ベーコンソテー	520	ごはん 牛乳 ポークカレー チーズいりサラダ くだもの	724		
27 月			ごはん 牛乳 セルフビビンバやきにく・ナムル かきたまスープ あんにんゼリー	661	ごはん けんちん汁 さけのみそマスタード焼き 糸こんにゃくきんぴら おかかサラダ	641
28 火	ごはん みそ汁 白はんぺんのチーズ焼き ごま和え	506	ごはん 牛乳 みそしる とりにくのレモンマリネやき きりぼしだいこんのサラダ	625	ごはん みそ汁 肉じゃが 昆布和え 果物	663
29 水	ごはん みそ汁 高野豆腐のそぼろ煮 ゆかり和え	524	ごはん 牛乳 みそしる あじのカレーふうみあげ コールスローサラダ	658	ごはん わかめスープ 豚肉とピーマンの炒め物 ナムル 厚揚げといんげんの含め煮	648
30 木	ごはん みそ汁 肉団子のケチャップ和え ツナサラダ	562	ごはん 牛乳 みそしる ポテトサラダ ぶたにくとあつあげのしおこうじいため	686	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き おからの含め煮 和風ドレッシングサラダ	670
31 金	ごはん みそ汁 さばのみぞれ煮 即席漬け	517	まるパン(よこわり) 牛乳 ハンバーグトマトソース フレンチドレッシングサラダ コンソメスープ	635		

