Monthly Menu 2021年5月

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

日付		朝食 A	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	(土)	ライス からふとマスの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和 えのきとわかめの味噌汁 725 kcal	豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 竹の子ともやしのナムル 野菜コロッケ 玉葱と油揚げの味噌汁 1027 kcal		ライス 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め ひじきと大豆の煮付け アジアン風ホクホクポテト もやしと人参のスープ 牛乳 1263 kcal		
2	(日)	ライス 根菜霜つくねハンバーグ 白菜と小松菜の炒め 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁 757 kcal	ライス チキンカツとアジフライ ポテトサラダ みかんゼリー コンソメジュリアン 919 kcal		ライス ポークソテージンジャーソース キャベツの塩昆布和え 切干大根のゆず胡椒風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁 牛乳 1056 kcal		
3	(月)	パン ベーコン&オムレツ グリーンサラダ マカロニと野菜のパンパンジー和え ポテトと人参のスープ 牛乳 595 kcal	ソースかつ丼 コーンとブロッコリーのマヨソース プリン 玉葱と小松菜の味噌汁 1068 kcal		ライス 鶏もも肉のこがし味噌焼き お豆といんげんのサラダ もやしのゆかり和え 根菜汁 ヨーグルト 923 kcal		憲法記念日
4	(火)	ライス 鯖の照り焼き 納豆(カップ) ニンジンとピーマンのキンピラ キャベツと油揚げの味噌汁 893 kcal	ライス 札幌味噌ラーメン 春巻 バナナ 1084 kcal		ライス 牛南蛮焼き 小松菜の辛子和え コーンポテト 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 1065 kcal		みどりの日
5	(水)	パン ハム&ミックススクランブル グリーンサラダ 野菜コロッケ トマトスープ 牛乳 652 kcal	豚肉の生姜焼き丼 オクラおろし みかんゼリー もやしとわかめの味噌汁 853 kcal		ライス さわらのカレー揚げ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 牛乳 1263 kcal		子どもの日
6	(木)	ライス 鶏肉の甘酢あんかけ キャベツともやしの中華和え 切干大根の炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁 895 kcal	混ぜご飯(ゆかり) かき玉うどん じゃがいもの天ぷら ほうれん草のお浸し 862 kcal		ライス 麻婆茄子 チンゲン菜ともやしのナムル 揚げ餃子 わかめスープ ヨーグルト 1039 kcal		
7	(金)	パン ハンバーグ&フライドポテト グリーンサラダ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ズッキーニと人参のスープ 牛乳 696 kcal	ハッシュドビーフ丼 コーンサラダ ツナマヨポテト コンソメジュリアン 895 kcal		ライス 鶏天 大根の炒め煮 茹で野菜のゴマ風味 えのきと小松菜の味噌汁180 ヨーグルト 1002 kcal		
8	(土)	ライス 和風スクランブル ほうれん草とベーコンのソテー 油揚と大根の煮付け もやしとわかめの味噌汁 747 kcal	チャーシュー炒飯 シュウマイ えんどう豆の中華和え もやしとチンゲン菜のスープ 839 kcal		ライス ポークチャップ 粉ふき芋 野菜のカレー炒め ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 1045 kcal		
9	(日)	ライス キャベツと玉子の塩炒め コーンコロッケ ブロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 846 kcal	ライス メンチカツ　おろしソース いんげんのおかか和え マカロニサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1031 kcal		ライス 鶏肉ヤンニンソースがけ(韓国) チンゲン菜とワカメのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 春雨スープ 牛乳 1036 kcal		
10	(月)	パン ハム&オムレツ グリーンサラダ 豆サラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳 494 kcal	ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し フルーツ寒天 小松菜と大根の味噌汁 1031 kcal		ライス 青椒肉絲 包菜(白菜)の花と春雨の梅和え シュウマイ 白菜と麩の味噌汁 ヨーグルト 952 kcal		中間考査発表
11	(火)	ライス 豆腐ハンバーグ ほうれん草の辛子醤油 のの佃煮 えのきとわかめの味噌汁 768 kcal	ライス もやしあんかけ塩ラーメン 焼き餃子 ヨーグルトゼリー 962 kcal		ライス 鶏子炒り玉子 湯葉といんげんのマヨネーズ キャベツの塩昆布和え 小松菜ともやしの味噌汁 牛乳 1159 kcal		
12	(水)	パン ベーコン&トマトスクランブル グリーンサラダ さつま芋ダイスサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 614 kcal	麻婆豆腐飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 900 kcal		ライス 鯖の一口竜田揚げ 高菜もやし和え 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 1024 kcal		
13	(木)	ポークカレー マカロニとキャベツのサラダ キウイ 牛乳 963 kcal	混ぜご飯(わかめひじき) しょうが豚けうどん がぼちゃ挽肉フライ フルーツゼリー(りんご・ぶどう) 1099 kcal		ライス 和風おろしハンバーグ ペンネのケチャップソテー ほうれん草とコーンのソテー 洋野菜スープ ヨーグルト 960 kcal		
14	(金)	パン ハムカツ ブロッコリーの中華和え スライスチーズ トマトスープ 牛乳 695 kcal	ライス 豚焼肉おろし仕立て 包菜(枝豆のツナマヨ和え ジョアマスカット 豆腐とワカメの味噌汁 967 kcal		ライス ロールキャベツのクリーム煮込み スチームベジサラダ 海藻のわさび和え 洋野菜スープ ヨーグルト 884 kcal		
15	(土)	ライス 厚揚げと野菜の生姜煮 オクラの梅おかか和え だし巻き卵 白菜ともやしの味噌汁 744 kcal	ライス 鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し ごぼうのポテトサラダ 玉子スープ 911 kcal		ライス メンチカツとアジフライ 小松菜のなめ茸おろし 五目豆 わかめと巻き麩の味噌汁 牛乳 1138 kcal		
16	(日)	ライス さわらの塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら 納豆(カップ) キャベツともやしの味噌汁 762 kcal	ライス カルボナーラ グリーンサラダ 牛肉コロッケ ほうれん草と玉葱のスープ 1214 kcal		ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー チーズサラダ コーンスープ 牛乳 1052 kcal		

日付		朝食 A	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
17	(月)	パン ベーコンエッグ グリーンサラダ マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 574 kcal	ライス 卵ロールフライとクリームコロッケ チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 アセロラゼリー キャベツと玉葱の味噌汁 1018 kcal		ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め はちみつ中華ポテト ひじきと切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ ヨーグルト 1128 kcal		
18	(火)	ライス 鯖の塩焼きと焼売 納豆(カップ) キャベツとコーンの炒め えのきとわかめの味噌汁 799 kcal	ライス 広東麺 春巻 杏仁フルーツ 1015 kcal		ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 葉かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 牛乳 1075 kcal		
19	(水)	パン 大判唐揚げ ブロッコリーのホットマヨ和え 豆サラダ コンソメ野菜スープ 牛乳 700 kcal	ロコモコハンバーグ　目玉焼き添え ほうれん草と人参のソテー ジョア　プレーン トマトスープ 826 kcal		ライス いわしの青海苔フライと明太子クリーミーフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華スパゲティー じゃが芋と人参の味噌汁 ヨーグルト 1109 kcal		
20	(木)	麦ごはん 白魚魚フライとポテト グリーンサラダ ピリ辛こんにゃく 白菜と巻麩の味噌汁 723 kcal	混ぜご飯(わさび京菜) 韓国風うどん いか天 プリン 928 kcal		ライス 豚ロース肉の照り生姜焼き ごぼうマカロニサラダ ほうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁 ヨーグルト 961 kcal		
21	(金)	パン オムレツ野菜ソテー添え フランクフルト 厚入りポテトサラダ ミネストローネ 牛乳 821 kcal	カツカレー グリーンサラダ みかん缶 964 kcal		ライス グリルチキン　オニオンデミソース グリーンサラダ フライドポテト マカロニと野菜のスープ ヨーグルト 1092 kcal		県体壮行式
22	(土)	ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 包菜(白菜)の花の辛子和え キャベツと油揚げの味噌汁 743 kcal	ライス 麻婆春雨 蒸し鶏と胡瓜の中華和え ごま団子 チンゲン菜と大根の中華スープ 942 kcal		ライス チキンの香味揚げ ポテトとブロッコリーの明太ソース もやしとひじきのナムル ほうれん草とえのきの味噌汁 牛乳 1125 kcal		県体①全校応援
23	(日)	ライス 豚焼肉 グリーンサラダ 白菜のおひたし じゃが芋とわかめの味噌汁 735 kcal	ライス 3種の野菜肉詰めフライ レンコーンサラダ 白菜のほん酢かけ じゃが芋と人参の味噌汁 1101 kcal		ライス きんぴら牛焼肉 ミートコロッケ 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麩の味噌汁 牛乳 1170 kcal		県体②全校応援
24	(月)	パン ウインナーとオニオンスクランブル グリーンサラダ ブロッコリーの和風マスタード和え ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 678 kcal	ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 春巻 チンゲン菜ともやしの炒め 春雨スープ 1062 kcal		ライス 日本唐揚協会認定　鶏の唐揚げ 包菜(こぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 ヨーグルト 1126 kcal		
25	(火)	ライス チキンナゲットと玉子サラダ グリーンサラダ マカロニコーンソテー 小松菜ともやしの味噌汁 965 kcal	ライス 味噌タンメン 焼き餃子 バナナ 1053 kcal		ライス ハンバーグ　トマトソース フライドポテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 牛乳 1148 kcal		
26	(水)	パン ハムエッグ ピーマンのツナ和え 粉ふき芋 洋野菜スープ 牛乳 515 kcal	ライス 鶏肉の葱塩焼き グリーンサラダ ごぼうとひじきのサラダ 大根とわかめの味噌汁 884 kcal		ライス さばカレーカツ おくらのおかか和え 蒸し鶏ときのこのパンパンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 ヨーグルト 940 kcal		中間考査発表
27	(木)	麦ごはん 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 ほうれん草のピーナッツ和え のり 小松菜と玉葱の味噌汁 730 kcal	混ぜご飯ゆかり) けんちんうどん 小あじの唐揚げ グレープゼリー 921 kcal		ライス こんがり鶏チャーシュー 春雨サラダ メンマともやしの中華和え 白菜とチンゲン菜の中華スープ ヨーグルト 898 kcal		
28	(金)	パン オムレツ&パンフキンコロッケ グリーンサラダ スライスチーズ トマトスープ 牛乳 672 kcal	スタミナ丼 わかめと大根のさっぱり和え 杏仁フルーツ 白菜のピリ辛スープ 881 kcal		ライス メンチカツのハヤシソース グリーンサラダ 枝豆コーンソテー コンソメ野菜スープ ヨーグルト 1132 kcal		
29	(土)	ライス からふとマスの塩焼き 納豆(カップ) 三色煮浸し えのきとわかめの味噌汁 739 kcal	ライス チキンのきのこクリームソース グリーンサラダ コーンとポテトのピーナッツ和え マカロニのカレー風味スープ 903 kcal		ライス 豚肉ときくらげの卵炒め シュウマイ キャベツとチャーシューの中華和え わかめスープ 牛乳 1095 kcal		
30	(日)	ライス 根菜霜つくねハンバーグ 小松菜のツナマヨサラダ 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁 798 kcal	ライス 茄子のトマトソースパスタ 白身魚フライ 愛玉子(オウギョウティ) コーンスープ 1159 kcal		ライス 豚ロースのうま辛味噌焼き ひじきと大豆の煮物 エリンギ炒め ほうれん草と大根の中華スープ 牛乳 1096 kcal		
31	(月)	パン ベーコン&オムレツ グリーンサラダ スパゲッティサラダ ポテトと人参のスープ 牛乳 669 kcal	ライス 豚肉の生姜焼きとロコッケ コーンとブロッコリーのマヨソース プリン 玉葱と油揚げの味噌汁 1200 kcal		ライス 焼売の野菜あんかけ パンサンスー(中華和え物) キャベツとハムの胡麻マヨ和え コーンと玉葱のスープ ヨーグルト 1027 kcal		

※国旗が表示してあるメニューはその国の代表料理です。世界の国の食文化を考えながら食事を提供しています。