



# 5月献立予定表



月	火	水	木	金	予約締切
<p>★エネルギーは 主食の量で 変わります。 ・超小盛...約-160kcal ・小盛...約-70kcal ・大盛り...約+70kcal</p>	<p>1日 (894)</p> <p>牛乳 ごはん ふわふわハンバーグ 切干大根の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 果物</p>	<p>2日 (842)</p> <p>牛乳 ターメリックライス 魚介スープカレー 豆腐とブロッコリーのサラダ 抹茶プリン</p> 	<p>★15日パラオ料理★「パラオ炒飯」「里芋コロッケ」 パラオ共和国は、インドネシアなどと並ぶ島国です。海に囲まれているため、魚を使った料理が多いそうです。「パラオ炒飯」は、魚介類を多く使ったチャーハンです。さらにパラオでは、「タロイモ」という芋をよく食べるそうです。給食では、食感が似ている里芋をコロッケにします。日本とは違った島国の味を楽しんでください♪</p>		4/20 (金)
	<p>7日☆沖縄料理☆ (759)</p> <p>牛乳 沖縄そば フーイリチー もずくの酢の物 サーターアンダギー</p> 	<p>8日 (838)</p> <p>牛乳 チキン南蛮丼 ごま酢和え 味噌汁 フルーツポンチ</p>	<p>9日 (909)</p> <p>牛乳 ロールパン チリコンカン キャベツサラダ クリームシチュー 果物</p>	<p>10日 (866)</p> <p>牛乳 麦ごはん 白身魚の煮付け 厚揚げ煮 コーンの練ゴマ和え 味噌汁</p>	
<p>14日 (852)</p> <p>牛乳 ゆかりごはん 魚のごまだれ焼き のり塩フレンチポテト 白滝ナッツ炒め 沢煮椀 果物</p>	<p>15日★パラオ料理★ (857)</p> <p>牛乳 パラオチャーハン 里芋コロッケ グリーンサラダ ウインナースープ 果物</p>	<p>16日 (846)</p> <p>牛乳 ごはん 塩肉じゃが ツナサラダ 味噌汁 果物</p> 	<p>17日 (877)</p> <p>牛乳 麦ごはん A：タンドリーフィッシュ B：タンドリーチキン シーフードサラダ トマトスープ ぶどうゼリー</p>	<p>18日 (845)</p> <p>牛乳 鯛のさっぱり丼 笹身のわさマヨサラダ 味噌汁 果物</p>	5/2 (水)
<p>21日 (925)</p> <p>牛乳 豆腐の蒲焼き丼 もやしのニンニク風味 白菜のあんかけ汁 ぷるぷるゴマプリン</p>	<p>22日 (828)</p> <p>牛乳 ごはん 鰯のみぞれかけ 蒟蒻と鶏肉のピリ辛煮 キャベツのゴマがらめ 味噌汁</p>	<p>23日 (908)</p> <p>牛乳 カレーライス イタリアンサラダ オニオンスープ 果物</p>	<p>24日 (875)</p> <p>牛乳 生姜ごはん 和風卵焼き コーンサラダ 味噌汁 果物</p> 	<p>25日 (847)</p> <p>牛乳 青椒肉絲丼 中華風酢の物 あんかけ豆腐 キムチスープ ミルクゼリー</p>	
<p>28日 (895)</p> <p>牛乳 ごはん 新じゃがコロッケ きのこピー炒め 芥子和え 味噌汁 果物</p> 	<p>29日 (878)</p> <p>牛乳 麻婆豆腐丼 もやしの中華サラダ 大根スープ 杏仁豆腐</p>	<p>30日 (867)</p> <p>牛乳 ごはん 魚と野菜のトマト蒸し 粉ふきいも マスタードサラダ スープ ココア蒸しパン</p>	<p>31日 (901)</p> <p>牛乳 スープチゲ さっぱり生姜サラダ ちくわの三色揚げ 果物</p>		5/18 (金)

※( )内はエネルギー(kcal)。※献立は都合により変更することがあります。