

# 5月 軽食ランチ 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
		1	2	3
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     軽食ランチ は 1食 310円です                 </div>		よくばりソースカツ丼 キャベツのごまマヨサラダ プロセスチーズ	きつねうどん 県産カマスフライ ほうれん草の煎り大豆あえ ヤクルト	<b>憲法記念日</b>
		I補給- 919 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.5 g	I補給- 563 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.5 g	
6	7	8	9	10
<b>振替休日</b>	肉うどん ふくいさんちの厚焼き玉子 お米のタルト	カレーライス 福神漬 ひじきのマリネサラダ	豆腐あんかけうどん キャベツのごま昆布和え きなこクリーム大福	チキンカレーライス 福神漬 もやしのおかか和え
	I補給- 498 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 4.1 g	I補給- 920 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 5.2 g	I補給- 576 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g	I補給- 928 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 5.9 g
13	14	15	16	17
<b>高校生テスト</b>	<b>高校生テスト</b>	チキンライス キュウリのサラダ 飲むヨーグルト	<b>遠足 若葉食堂なし</b>	<b>振替休日</b>
		I補給- 710 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.2 g		
20	21	22	23	24
カレーライス 温泉卵 福神漬 磯香和え	みそ坦々うどん チンゲン菜のハム和え 果物(清見オレンジ)	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 マッシュポテトのチーズ焼き えのきのみそ汁	ボロネーゼパスタ ミックスサラダ フルーツポンチ	豚キムチうどん キャベツの中華サラダ 果物(バナナ)
I補給- 976 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 5.1 g	I補給- 532 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.4 g	I補給- 730 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.8 g	I補給- 759 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.6 g	I補給- 449 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.4 g
27	28	29	30	31
カレーライス 福神漬 小松菜のちくわ和え	肉うどん ポークシュウマイ きゅうりのナムル ヤクルト	豚丼 キャロットマリネ ぶどうゼリー	カレーうどん ほうれん草とキャベツのゴマみそサラダ 飲むヨーグルト	<b>特別時間割 軽食なし</b>
I補給- 899 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 5.0 g	I補給- 464 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 4.3 g	I補給- 784 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g	I補給- 559 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 4.1 g	

# 5月 若葉定食 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
<p>牛乳は毎日つきます</p> <p>若葉定食は 1食 410円です</p>		<p>1</p> <p>ご飯 酢豚風チリソース キャベツのごまマヨサラダ チンゲン菜の中華スープ プロセスチーズ</p> <p>1食あたり 833 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>2</p> <p>ご飯 県産カマスフライ 若竹汁 ほうれん草の煎り大豆あえ プチたい焼き</p> <p>1食あたり 757 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>3</p> <p><b>憲法記念日</b></p>
6	7	8	9	10
<p><b>振替休日</b></p>	<p>大豆入りわかめご飯 牛肉のカラフル炒め 油揚げとあさりのみそ汁 ヨーグルトあえ</p> <p>1食あたり 830 kcal たんぱく質 33 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3 g</p>	<p>給食コッペパン ホタテのグラタン ミネストローネ ひじきのマリネサラダ</p> <p>1食あたり 820 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 30 g 食塩相当量 3 g</p>	<p>ご飯 いわしのうめ煮 キャベツのごま昆布和え そばろのくずし豆腐 きなこクリーム大福</p> <p>1食あたり 759 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23 g 食塩相当量 1.5 g</p>	<p>ご飯 かつおカツ 豚汁 もやしのおかか和え らっきょタルタルソース</p> <p>1食あたり 763 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g</p>
13	14	15	16	17
<p>ご飯 鶏肉のタンドリー風 大根なます 打ち豆のみそ汁 かるしおじゃこふりかけ</p> <p>1食あたり 772 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2 g</p>	<p>ご飯 厚木のとん漬け 小松菜と切干のごまよごし けんちん汁 杏仁豆腐</p> <p>1食あたり 743 kcal たんぱく質 31 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>チキンフリカッセ キュウリのサラダ ブルーベリーゼリー</p> <p>1食あたり 927 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 42.6 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>遠足 若葉食堂なし</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>
20	21	22	23	24
<p>ご飯 たけのこメンチカツ かきたま汁 磯香和え いちごのムース</p> <p>1食あたり 775 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 麦とろ麺のみそラーメン風スープ チンゲン菜のハム和え 果物(清見オレンジ)</p> <p>1食あたり 764 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>ピタパン スラッピ - ジョー ウインナーのコンソメスープ マッシュポテトのチーズ焼き</p> <p>1食あたり 771 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>軽食ランチのみ</b></p>	<p>キムたくご飯 キャベツの中華サラダ 肉団子の春雨スープ 果物(バナナ)</p> <p>1食あたり 798 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4 g</p>
27	28	29	30	31
<p>古代米ご飯 恐竜ハンバーグ 豆乳みそ汁 小松菜のちくわ和え みかんゼリー</p> <p>1食あたり 812 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>中華丼 ポークシュウマイ きゅうりのナムル ヤクルトヨーグルト</p> <p>1食あたり 773 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>給食コッペパン チキンカツ グリーンパンネ キャロットマリネ 一食ソース</p> <p>1食あたり 843 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ビーフカレーライス ほうれん草とキャベツのゴマみそサラダ 福神漬・らっきょ 果物(りんご)</p> <p>1食あたり 836 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 4.6 g</p>	<p>ご飯 サバの香味ソース 新じゃがのみそ汁 ブロッコリーのささみ和え レモンゼリー</p> <p>1食あたり 783 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.5 g</p>