

5月 若葉食堂 献立表

R7年度

	月	火	水	木	金
				1	2
若葉 定食	定食には牛乳が 毎日つきます 若葉定食は 1食 480円です			ご飯 厚揚げのねぎじゃこチーズ焼き もやしのおかか和え 新じゃがいものみそ汁 果物(バナナ) I初キ* - 760 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 カツオのフライ 若竹汁 ほうれん草の煎り大豆あえ 鯉のぼーろ I初キ* - 710 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g
				肉うどん 冷やしつゆ もやしのおかか和え ヤクルト I初キ* - 395 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 3.8 g	カレーライス 福神漬 ほうれん草の煎り大豆あえ I初キ* - 921 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 5.1 g
軽食 ランチ			軽食ランチ は 1食 350円です		
	5	6	7	8	9
若葉 定食	こどもの日	振替休日	コッペパン 県産チキンのハーブクロック ABCスープ キャベツのハムマヨサラダ I初キ* - 743 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 豚肉のセサミソテー 小松菜と切干のコーン和え あさりとわかめのみそ汁 I初キ* - 724 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 さつまいもの天ぷら つぼん汁 磯香和え いちごゼリー I初キ* - 767 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
			キーマカレー 福神漬 キャベツのハムマヨサラダ I初キ* - 933 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.9 g	きつねうどん 冷やしつゆ 小松菜と切干のコーン和え 飲むヨーグルト I初キ* - 413 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 3.3 g	チキンカレーライス 福神漬 磯香和え I初キ* - 913 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 5.9 g
	12	13	14	15	16
若葉 定食	ご飯 タイカツ キュウリの梅和え なまぐさ汁 I初キ* - 710 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯 根菜入りつくね ほうれん草のごまよごし だいずのいそ煮 果物(甘夏) I初キ* - 799 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.8 g	中華丼 もやしのナムル チンゲン菜の中華スープ I初キ* - 765 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.6 g	遠足	5月10日 振替休日
	軽食 ランチ	高校考査のため 軽食ランチなし 若葉定食は10食程度用意しています			
	19	20	21	22	23
若葉 定食	麦ご飯 さばのみそ煮 キャベツのごま昆布和え すまし汁 I初キ* - 761 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 鶏肉のダージーパイ風 青菜の台湾風おひたし スーラータン レモンゼリー I初キ* - 789 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g	黒糖コッペパン ジャガイモのグラタン風 ひじきのマリネサラダ 果物(オレンジ) I初キ* - 737 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3 g	ご飯 たけのこメンチカツ 鶏つくねと根菜のみそ汁 わかめの和風サラダ I初キ* - 767 kcal たんぱく質 29 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.4 g	中学校給食なし 軽食ランチのみ (食数たっぷりあります)
	軽食 ランチ	カレーライス 福神漬 キャベツのごま昆布和え I初キ* - 907 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 4.9 g	肉うどん 冷やしつゆ 青菜の台湾風おひたし ヤクルト I初キ* - 395 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 3.9 g	ツナピラフ ひじきのマリネサラダ お米のタルト I初キ* - 670 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.4 g	
	26	27	28	29	30
若葉 定食	ゴマ入りしそご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの けんちん汁 オムレット I初キ* - 729 kcal たんぱく質 28 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 鶏肉の柚子胡椒マヨ焼き にんじんとほうれん草ののりあえ 揚げとちくわのみそ汁 I初キ* - 781 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.8 g	カレーライス キュウリのサラダ 福神漬・らっきょ ヨーグルトあえ I初キ* - 810 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯 県産鰯のチーズ春巻き キャベツのおひたし 大根とあげのみそ汁 I初キ* - 716 kcal たんぱく質 27 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯 牛肉のオイスター炒め もやしの中華スープ 手作りココアプリン (イチゴソース) I初キ* - 789 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 2.9 g
	軽食 ランチ	ハヤシライス お米のムース I初キ* - 879 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g	カレーうどん にんじんとほうれん草ののりゴマあえ I初キ* - 476 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 4.0 g	焼きさばの炊き込みごはん キュウリのサラダ ぶどうゼリー I初キ* - 762 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g	きつねうどん 冷やしつゆ キャベツのおひたし 飲むヨーグルト I初キ* - 400 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 3.2 g