

# 5月 若葉食堂 献立表

R8年度

		月	火	水	木	金
						1
若葉 定食	定食には牛乳が 毎日つきます	 480円				ご飯 カツオのフライ 若竹汁 ほうれん草の煎り大豆あえ 柏餅 1食 480円です
	若葉定食は 1食 480円です					1食 480円です
軽食 ランチ			 350円	軽食ランチ は 1食 350円です		カレーライス 福神漬 ほうれん草の煎り大豆あえ
						1食 350円です
		4	5	6	7	8
若葉 定食	みどりの日	こどもの日	振替休日	ご飯 牛肉のオイスター炒め もやしの中華スープ ヨーグルト	ご飯 宇宙サバ缶コロツケ キャベツの福井梅あえ 長操汁 三方梅酒ゼリー(パイン)	1食 772 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3 g
						1食 760 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g
軽食 ランチ				肉うどん 冷やしつゆ ヨーグルト	ビーフカレーライス 福神漬 キャベツの福井梅あえ	1食 867 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 4.7 g
				1食 397 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 4.2 g	1食 850 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 4.6 g	
		11	12	13	14	15
若葉 定食	麦ご飯 タンドリーチキン ほうれん草とツナのサラダ ウィナーのコンソメスープ	三色丼 豆腐としめじのみそ汁 果物(りんご)	シュガバタートースト クラムチャウダー キャベツとハムのマリネ バナナ	高校 遠足	5/9 代休	1食 743 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.4 g
	1食 756 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g	1食 729 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3 g				
軽食 ランチ	高校生テスト 若葉定食のみ ※10食程度用意		高校生テスト 若葉定食のみ ※40食程度用意			
		18	19	20	21	22
若葉 定食	ご飯 豚肉と新玉ねぎのしょうが炒め えのきとちくわのみそ汁 お米のムース	麦ご飯 さばのみそ煮 キャベツの昆布和え すまし汁	黒糖コッパン オムレツ きゅうりとささみの洋風マリネ ABCスープ ミックスフルーツ	ご飯 たけのこメンチカツ かきたま汁 磯香和え レモンゼリー	中学生テスト 軽食ランチのみ ※90食程度 用意しています	1食 743 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.3 g
	1食 758 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.6 g	1食 709 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	1食 786 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g			
軽食 ランチ	チキンカレーライス 福神漬 飲むヨーグルト	きつねうどん 冷やしつゆ キャベツの昆布和え お米のムース	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 えのきのみそ汁 ヤクルト	豚ねぎ塩うどん 磯香和え	本格ガパオライス 目玉焼き コンソメスープ	1食 906 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 5.2 g
	1食 423 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.7 g	1食 537 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.0 g	1食 362 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.4 g	1食 892 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 4.8 g		
		25	26	27	28	29
若葉 定食	ご飯 県産イワシの中華ダレ きゅうりのゆかり和え 豚肉と厚揚げのチリソース煮	ご飯 根菜入り鶏つくね 新じゃがのみそ汁 ブロッコリーのツナ和え いちごのムース	給食コッパン チリコンカン キャベツのコールスロー 果物(清見オレンジ)	ご飯 鮭のチーズフライ ほうれん草のごまよごし 牛肉と高野豆腐の煮物	青大豆入りわかめご飯 キャベツと麦とろ麵の炒めもの 打ち豆としめじのみそ汁 羽二重餅	1食 804 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.2 g
	1食 716 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g	1食 728 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.7 g	1食 766 kcal たんぱく質 30 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.9 g	1食 774 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.2 g		
軽食 ランチ	ハヤシライス きゅうりのゆかり和え	きつねうどん 冷やしつゆ ブロッコリーのツナ和え 飲むヨーグルト	キムたくご飯 果物(清見オレンジ)	肉うどん 冷やしつゆ ほうれん草のごまよごし	カレーライス 福神漬 ミカンゼリー	1食 797 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.0 g
	1食 426 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 3.9 g	1食 702 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.3 g	1食 370 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 4.5 g	1食 869 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 4.4 g		