

〔 5 月 献 立 表 〕

月		火		水		木		金	
5月						1日		2日	
						カレーライス 牛乳 クリームコロッケ ほうれん草の卵とし 若布とカニカマの酢の物		ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 切干大根煮付け 春雨のマヨネーズサラダ ボイルキャベツ, 味噌汁 (油揚げ 麩)	
						エネルギー 792 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.7 g		エネルギー 803 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g	
				7日		8日		9日	
5月		5月		ご飯麺セット 牛乳 ワカメうどん 大根と油揚げ煮 野菜コロッケ ほうれん草かつお和え		ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 若竹煮 (おぼんざい) ハムカツ ポテトサラダ, けんちん汁		ハヤシライス 牛乳 ミニオムレツ パンプキンサラダ きゃべつかつお和え	
				エネルギー 753 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 917 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 869 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.4 g	
12日		13日		14日		15日 (新入生歓迎交流会 3, 4限)		16日	
ご飯 牛乳 酢豚 ニラ玉 ツナサラダ 大学芋, 味噌汁		玉子丼 牛乳 かき揚げ じゃがいもそぼろ煮 キャベツとカニかまマヨ和え 味噌汁		わかめご飯 牛乳 おでん クリームコロッケ いんげんピーナッツ和え ボイルキャベツ		ご飯 牛乳 鰯の塩焼き 茄子の揚げ煮 チキンとブロッコリーサラダ 卵焼き, すまし汁 えのき		ご飯 牛乳 ハンバーグ ジャガイモとコーンのサラダ レンコンきんぴら スパンテー, 味噌汁 (油揚げ 麩)	
エネルギー 905 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 914 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 796 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 871 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.6 g	
19日		20日		21日		22日 (全校清掃)		23日	
ご飯 牛乳 チキン南蛮 南京そぼろ煮 小松菜としめじ和え ボイルキャベツ, 味噌汁		ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 玉子スープ 春雨の中華風和え物		ご飯 チキンマカロニグラタン 牛乳 オニオンリング (2個) ごぼうサラダ 野菜スープ		ご飯 牛乳 白身魚の麻婆あんかけ きゅうりとじゃこの酢の物 南瓜の煮付け オクラおかか和え, 味噌汁 (油揚げ 麩)		ご飯 牛乳 チキンクリームシチュー いかチリソース ブロッコリーマヨネー和え きんぴら牛蒡	
エネルギー 838 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 789 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 924 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 766 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 835 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g	
26日 (中間考査 ~30日まで)		27日		28日		29日		30日	
ご飯 牛乳 肉じゃが えんどう豆卵とし 竹輪の磯辺揚げ 白菜としめじ胡麻和え, 味噌汁 (油揚げ 麩)		ご飯 牛乳 鮭のムニエル 大根と竹輪の煮つけ ハムとブロッコのマヨ和え ボイルキャベツ, 味噌汁		ご飯麺セット 牛乳 中華そば ニラ玉 揚げシュウマイ オレンジゼリー		ご飯 牛乳 トンカツ 人参しりしり 胡瓜と若布酢 ボイルブロッコリー, 味噌汁 (麩) 完		ご飯 牛乳 すき焼き風煮 コーンときゅうりのサラダ 薩摩芋と竹輪天ぷら 味噌汁	
エネルギー 906 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g		エネルギー 733 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g		エネルギー 832 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g		エネルギー 874 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 888 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.9 g	