



2022 5月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二松市東部学校給食センター

		月				火				水				木				金														
赤 緑 黄	2 [5月の季節献立]	ミニかしわもち 筑前煮 菜飯 すまし汁				3	憲法記念の日 みどりの日				4	こどもの日				5	ブルコギ 上海パオズ （幼1こ小中2こ） 麦ごはん 中華スープ															
	栄養量	679	25.5	14.4	2.2		749	28	15.4	3.1		655	24.5	18.2	1.8		760	27.6	20.3	2.1												
赤 緑 黄	9	五目豆 赤魚の 白しょうゆ焼き 麦ごはん 春キャベツの みそ汁				10	ナムル みそ肉団子 （幼1こ 小中2こ） 麦ごはん ぎょうざスープ				11	わかめとソナの サラダ 若竹信田 山菜うどん かけ汁 ソフトめん				12	ストロベリー フレッシュ チキンカレー 玄米ごはん ビーンス サラダ				13	パックソース 海そう サラダ 白身魚の フライ 春野菜のポトフ 丸パン										
	栄養量	629	28.5	14.5	1.9		734	33.0	15.8	2.2		685	22.6	18.1	2.7		824	36.7	22.9	3.1		748	20.7	20.4	2.3	869	23.4	23.1	2.7			
赤 緑 黄	16	ブロccoli サラダ ほっけ焼き 麦ごはん わかめのみそ汁				17	野菜のごま酢あえ 鶏の 梅マヨネーズ焼き 麦ごはん 野菜スープ				18	アスパラサラダ チキンナゲット （幼1こ小中2こ） みそラーメン スープ 中華めん				19 [食育の日]	キャベツの おひたし かつおの南蛮漬け 麦ごはん 若竹汁				20	小松菜サラダ 厚焼き卵 麦ごはん じゃがいもの そばろ煮										
	栄養量	646	30.1	17.2	2.5		749	35.0	19.2	3.1		676	24.8	20.9	2.2		788	28.7	23.5	2.8		695	27.0	22.3	2.8	894	34.5	26.2	3.6	650	32.0	14.8
赤 緑 黄	23	振替休日				24 [かみかみ献立]	茎わかめの サラダ 県産豚みそカツ 麦ごはん わかめスープ				25	陸上交流大会 のためお弁当				26	陸上交流大会 予備日のため お弁当				27	パックケチャップ フレンチサラダ フランクフルト 切り込みコッペ キャロット ポタージュ										
	栄養量	68	24.1	20.6	1.9		796	27.7	23.4	2.4		68	24.1	20.6	1.9		796	27.7	23.4	2.4		714	27	30.2	2.7	834	31.5	35.4	3.2			
赤 緑 黄	30	梅肉あえ めばるの 塩こうじ焼き 麦ごはん 豚汁				31	中華くらげ のサラダ 鶏肉の バーベキューソース 麦ごはん ワンタンスープ				幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 （ごはん・パン）の 持参をお願いします。																					
	栄養量	615	27.7	13.8	2.0		716	32.3	15	2.3																	666	26.6	18.4	2.2	774	30.5



赤 緑 黄	栄養所要量の基準 上段は小学生・下段は中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																				
赤 緑 黄	栄養量	615	27.7	13.8	2.0	716	32.3	15	2.3	666	26.6	18.4	2.2	774	30.5	20.5	2.5	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g