5月　お弁当メニュー

日・（曜）	献　立	材料と体内での働き			日・（曜）	献　立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
	豚唐揚のみぞれあん	米	豚唐揚・しらす干し	揚げ茄子・大根		牛肉包みコロッケ	米	牛肉包みコロッケ	キャベツ・生しょうが
2	ピリ辛そぼろスパゲティ	パスタ	ピリ辛鶏そぼろ	大根おろし・玉ねぎ	20	ペペロンチーノ	パスタ	ベーコン小間	玉ねぎ・菜の花・大根
	大根のしらす煮		ベーコン小間	菜の花		あさりと大根の時雨煮	粉ピーナッツ	ムキあさり	カイエンペッパー
（月）	菜の花の炒め物			人参	（金）	菜の花のピーナッツ和え			生にんにく・人参
	チーズインカレーカツ	米	チーズインカレーカツ	キャベツ		エビチリソース	米	開きエビ	揚げ茄子・切干大根
6	大根のカニカマあん		カニ風味蒲鉾フレーク	大根	23	キャベツサラダ	マヨネーズ	ツナパウチ	青菜・人参・キャベツ
	さつま揚げの生姜醤油		丸さつま揚げ	生しょうが		春巻き		彩り野菜春巻き	ケチャップ・干しいたけ
（金）	イカ炒入り海鮮餃子		イカ入り海鮮餃子		（月）	切干大根		油揚げ	カーネルコーン・長ネギ
	ポークケチャップ	米	豚ロース	玉ねぎ・ケチャップ		厚切りハムステーキ	米	厚切りハムステーキ	キャベツ・きくらげ
9	キャベツサラダ	マヨネーズ	ミニとろーり目玉風オムレツ	キャベツ・きゅうり	24	中華うま煮	パスタ	豚小間	玉ねぎ・生しょうが
	金平ごぼう	白いりごま	ツナパウチ	人参		高菜スパゲティ	白いりごま		白菜・天着高菜炒め
（月）	野菜コロッケ		野菜コロッケ	ごぼう	（火）	金平ごぼう			人参・ささがきごぼう
	イカカツ	米	イカカツ	玉ねぎ・人参・キャベツ		トマトクリームハンバーグ	米	ハンバーグ	玉ねぎ・きくらげ
10	あさりのトマトパスタ	パスタ	ボイルムキあさり	ケチャップ・菜の花	25	大根のそぼろあん		豚挽肉	ケチャップ・生しょうが
	菜の花のナムル	白いりごま	玉子	とうもろこし		筍と木耳の炒め物		ピリ辛ごぼう揚げ	大根
（火）	スクランブルエッグ			グリンピース	（水）	ごぼう揚げ			竹の子
	鶏照焼き	米	鶏もも開き	生しょうが		油淋鶏	米	若鶏もも唐揚げ	長ネギ・ザーサイ
11	カレービーフン	ビーフン	しゅうまい	キャベツ・ケチャップ	26	小判ひろうず	春雨	小判ひろうず	カイエンペッパー
	角揚げ天		ミニ角揚げ	人参		春雨サラダ			人参・きくらげ・きゅうり
（水）	フランクソテー		串なしフランク	ニラ	（木）	チンゲン菜とザーサイのナムル			チンゲン菜・玉ねぎ
	白身魚フライ	米	白身魚フライ・油揚げ	玉ねぎ・パセリ粉		白身魚フライのタルタルソース	米	白身魚フライ	玉ねぎ・人参・大根
12	明太スパゲティ	パスタ	ミートオムレツ	ケチャップ	27	田舎煮	マヨネーズ	さつま揚げ	ピクルス・干しいたけ
	ミートオムレツ		ビーンフラワー	干しいたけ		竹輪サラダ		竹輪	パセリ粉・ひじき
（木）	卵の花		明太子ソース	人参	（金）	ミートエッグ平焼き		ミートエッグ平焼き	キャベツ・枝豆
	根菜鶏つくねバーグわさび菜あん	米	根菜鶏つくねバーグ	おひたしわさび菜		チーズスティックメンチ	米	チーズスティックメンチ	大根
13	麻婆豆腐	マヨネーズ	木綿豆腐・じゃがいも	長ネギスライス・人参	30	大根サラダ	マヨネーズ	カニ風味蒲鉾サラダ	かいわれ大根
	煮物	じゃがいも	豚挽肉	グリンピース		ごぼう天		ごぼう天	人参
（金）	ポテトサラダ		竹輪	生しょうが・玉ねぎ	（月）	ウィンナー		ソーセージ	ケチャップ
16	中間考査					厚揚げの味噌炒め	米	厚揚げ	キャベツ・玉ねぎ
					31	和風のりパスタ	パスタ	竹輪	竹の子・のり佃煮
（月）						野菜コロッケ	黒すりごま	野菜コロッケ	三色ピーマンダイス
					（火）	小松菜の胡麻和え		豚小間	生しょうが・小松菜
17	中間考査								
（火）									
18	中間考査								
（水）									
19	中間考査								
（木）									