

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
1 (月)	甘辛唐揚げ ピリ辛そぼろスパゲティ 大根のしらす煮 菜の花ソテー	米 白いりごま パスタ	鶏もも唐揚げ しらす干し ベーコン	玉ねぎ ピリ辛葉そぼろ 菜の花・大根 人参	18 (木)	中間考査			
2 (火)	秋鮭明太もろみ焼き 竹の子のそぼろ炒め チンゲン菜のナムル メンチカツ	米	秋鮭明太もろみ漬け 豚挽肉 メンチカツ	切干大根・玉ねぎ 人参 竹の子 チンゲン菜	19 (金)	ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ オムレツ 菜の花のピーナッツ和え	米 パスタ 粉ピーナッツ	ハンバーグ ベーコン ミートオムレツ	玉ねぎ・菜の花 トマト・人参 にんにく カイエンペッパー
8 (月)	ごつ挽きメンチカツ 春雨サラダ 棒天 若芽のナムル	米 春雨 白いりごま	ごつ挽きメンチカツ カニカマ 棒天 わかめ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	22 (月)	菜の花のカルボナーラロールフライ 切干大根 キャベツサラダ ミニハンバーグ	米 マヨネーズ	菜の花のカルボナーラロールフライ ハンバーグ 竹輪・油揚げ ツナ	キャベツ・コーン 切干大根 人参 干しいたけ
9 (火)	牛焼肉おろしソース じゃが芋のそぼろあん ボンゴレスパゲティ 菜の花の煮浸し	米 ポテト パスタ マヨネーズ	牛小間 豚挽肉 あさり 油揚げ	玉ねぎ・にんにく 大根・生姜 カイエンペッパー キャベツ・菜の花・人参	23 (火)	豚肉の生姜焼き 中華あんかけ 高菜スパゲティ 金平ごぼう	米 パスタ 白いりごま	豚ロース 豚小間	生姜・人参 キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・高菜炒め 白菜・ごぼう
10 (水)	チキン棒天 大根と竹輪のごま酢和え ニシンの照り焼き 生姜入りがんも	米 白いりごま	チキン棒天 竹輪 ニシン 生姜入りがんも	キャベツ 大根 人参	24 (水)	バーグピカタ&ポロニアソーセージ 大根のそぼろあん ジャーマンポテト オクラの汐昆布和え	米 じゃが芋	バーグピカタ 黒胡椒ソーセージ 豚挽肉・塩昆布 ウィンナー	トマト 大根 玉ねぎ オクラ
11 (木)	マスの塩焼き 田舎煮 野菜コロッケ 若芽の酢の物	米	マス・野菜コロッケ 昆布・わかめ 油揚げ さつま揚げ	人参 大根 干しいたけ がり	25 (木)	白身魚のチリソース 合鴨サラダ にぎり揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル	米 春雨 白すりごま	白身唐揚げ 合鴨 三種の根菜の握り揚げ	長ネギ・玉ねぎ トマト・味付けザーサイ きゅうり チンゲン菜
12 (金)	根菜つくねバーグわさび菜あん 麻婆豆腐 春巻き 煮物	米 さといも	根菜入りつくねバーグ 木綿豆腐・竹輪 豚挽肉 彩り春巻き	おひたしわさび菜 玉ねぎ・グリンピース 長ネギ 生姜	26 (金)	振替休業日			
15 (月)	中間考査				29 (月)	鶏の照り焼き 京風がんも煮 棒餃子 若芽の酢の物	米	鶏もも 京風がんも 棒餃子 わかめ	白きくらげ キャベツ
16 (火)	中間考査				30 (火)	とんかつ 和風のりパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の胡麻和え	米 パスタ 白すりごま	とんかつ カニカマ のり佃煮 さつま揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ 生姜 小松菜
17 (水)	中間考査				31 (水)	おろしハンバーグ 大根のカニカマあん 水餃子 大豆煮	米	ハンバーグ カニカマ 水ぎょーざ 大豆	大根 生姜 人参 干しいたけ