

5月 こんだてひょう

門前中学校

* 都合により献立が変わる場合があります。

日付	料理名	血や肉をつくるもの 赤色のなかま	力になるもの 黄色のなかま	体の調子をととのえるもの 緑色のなかま	エネルギー	たんぱく	脂質	塩分
					Kcal	g	g	g
25日(月)	ごはん(減)・ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の和え物・わかめうどん・牛乳	ちくわ、青のり、ロースハム、わかめ 油揚げ、牛乳	米、小麦粉、米粉、油、砂糖 うどん	ほうれん草、にんじん キャベツ、ねぎ	823	29.3	23.6	4.0
26日(火)	オムライス・牛乳 マセドアンサラダ・とうふとチンゲン菜のスープ	鶏肉、たまご、豆腐 牛乳	米、大麦、バター、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉	にんじん、トマト、チンゲン菜、グリーンピース 玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、きゅうり、しいたけ	866	30.9	25.3	3.4
27日(水)	ごはん・デミグラスハンバーグ・ポテトサラダ キャベツのみそ汁・牛乳	ハンバーグ、油揚げ、みそ 牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも ドレッシング	トマト、にんじん、ブロッコリー 玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、	869	29.8	29.2	2.8
28日(木)	ミルク食パン・ジャム・ササミの香草カツ キャベツのレモンサラダ・クリームスープ・牛乳・チーズ	鶏肉、ロースハム、ベーコン チーズ、牛乳	ミルク食パン、ジャム、米粉、パン粉 小麦粉、油、マヨネーズ、じゃがいも	パセリ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ぶなしめじ	973	40.9	38.2	3.2
29日(金)	ごはん・さばの西京焼き・からしあえ たけのこの炊き合わせ・牛乳	さば、ロースハム、さつまあげ がんもどき、白みそ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖 こんにゃく	ほうれん草、にんじん、さやいんげん ショウガ、キャベツ、たけのこ	883	39.9	27.8	3.5