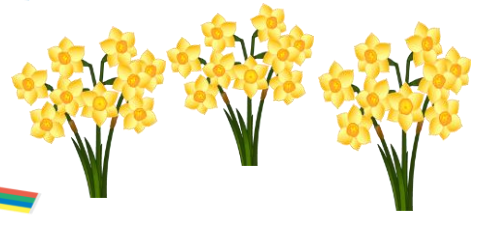




令和8年度 千登世橋中学校

5月 献立表



月			火			水			木			金		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
												1 2年なし ガーリックライス デミグラスソースチキン ポテトサラダ 卵スープ 牛乳		
												853kcal	34.0g	30.4g
4 			5 こどもの日 			6 振替休日 			7 ご飯 初鯉の東煮 ごま酢あえ みそけんちん汁 牛乳			8 中間考査 ハヤシライス マスドレサラダ 柑橘類 牛乳		
									818kcal	39.4g	21.0g	829kcal	26.2g	25.5g
11 ピラフのクリームソースかけ コーンサラダ ブドウゼリー 牛乳			12 親子丼 酢の物 みそ汁 牛乳			13 五目うどん チキンサラダ 卵蒸しパン 牛乳 			14 梅じゃご飯 ジャンボ揚げ餃子 ナムル 中華スープ 牛乳			15 ご飯 プリの照り焼き 五目煮豆 塩豚汁 牛乳		
831kcal	28.4g	26.4g	850kcal	38.4g	24.5g	769kcal	33.7g	22.4g	748kcal	26.9g	24.9g	824kcal	38.1g	26.4g
18 中華丼 大根サラダ フルーツミルクゼリー 牛乳			19 ひじきご飯 魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ みそ汁 牛乳			20 シーフードカレーライス 海藻サラダ 冷凍りんご 牛乳			21 ハムチーズトースト ポークシチュー ビーンズサラダ ジョア			22 むろぶしご飯 生揚げと野菜の煮物 フルーツ白玉ポンチ 牛乳		
791kcal	32.8g	19.0g	767kcal	35.4g	26.0g	813kcal	25.8g	20.7g	770kcal	35.3g	28.5g	882kcal	39.6g	25.6g
25 豚キムチ丼 わかめスープ メロン 牛乳			26 2年早出し ドライカレーライス ガーリックサラダ ヨーグルト 牛乳			27 ツナトマトスパゲティ アスパラサラダ 黒糖とレーズンのケーキ 牛乳			28 ごはん 焼きのり 肉じゃが みそドレサラダ 牛乳			29 メキシカンピラフ サーモンチャウダー ジャーマンポテト 牛乳		
773kcal	31.1g	22.7g	849kcal	29.2g	25.9g	902kcal	31.9g	28.9g	750kcal	28.4g	20.5g	794kcal	29.6g	28.5g

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。