

令和5年度

5月予定献立表



月	火	水	木	金
1 こどもの日給食 たけのごはん 手作りしそ入り照焼つくね ブロッコリーのおかか和え 豆麩と根菜のみそ汁 ミニ柏餅	2 ミルクパン 枝豆コロッケ(パックソース) きつねうどん 青菜とわかめのおひたし	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
914/38.6/22.1/3.3	808/39.9/32.7/4.1			
8 ごはん スタミナそばろ井の具 筑前煮 豆腐のすまし汁	9 1.2年生弁当 	10 	11 2年生弁当 	12 ごはん 春巻き 系こんチャプチェ あさりの中華スープ
829/39.3/26.9/3.3				875/28.5/32.6/2.7
15 ごはん ほっけの塩焼き にんじんしりしり さつまいものみそ汁	16 横割り丸パン 厚切りハムカツ(パックソース) キャベツサラダ ミネストローネ	17 ごはん プルコギ井の具 チョレギサラダ 春雨五目スープ	18 食パン 宮城県産いちごジャム タラの香草パン粉焼き アスパラとベーコンのソテー パンプキン豆乳スープ	19 1.2年生自校炊飯 とりたまカレー わかめサラダ ヨーグルト
804/39.1/21.6/2.9	759/27.6/28.2/3.8	865/34.8/29.4/3.5	742/31.5/26.3/3.2	837/32.5/20.8/3.4
22 ごはん 豚肉のみそだれかけ 小松菜とこんにゃくのかみかみあえ もやしのみそ汁	23 ココアパン オムレツ ごぼうサラダ カレー野菜スープ	24 ごはん いわしの梅煮 こまつなの3色ごまあえ 沢煮椀	25 誕生日給食 チョコレートパン スパゲッティミートソース コーンサラダ 誕生日デザート	26 中総体応援 1.3年生自校炊飯 親子井の具 キャベツときゅうりの浅漬け じゃがいものみそ汁 バナナ
863/35.8/32.6/2.6	792/29.1/35.7/3.5	800/31.9/25.7/2.7	948/31.6/35.8/3.2	837/36.7/20.4/3.6
29 ごはん 麻婆豆腐 塩だれナムル フルーツ杏仁豆腐	30 バターロール 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	31 ごはん カツオ竜田のごまだれかけ 千切りたくあんの変りあえ 豆腐とわかめのみそ汁		今月の平均栄養量 エネルギー…833kcal たんぱく質…34.8g 脂 質…27.3g カルシウム…401mg 鉄 分…4.0mg 塩 分…3.3g 食物繊維…7.1g
812/31.4/24.1/2.4	837/39.4/29.7/3.3	781/33.8/20.8/3.3		

※予定献立は変更になることがあります。

・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。

・マーマールームのリクエストボックスでリクエスト受付中です。

今月の旬の食材:春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ、いちご

今月の地場産物:精白米、きゅうり、たまねぎ