



5月の献立



青梅総合高校 2022

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
たけのごはん 魚の新緑揚げ 菜の花のおひたし すまし汁 果物 牛乳 エネルギー 876 kcal たんぱく質 41.1 g	憲法記念日	みどりの	こどもの	ごはん 和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 37.3 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 鶏のエスカベージュ いかと大根の煮物 青菜としめじのスープ 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 858 kcal たんぱく質 39.4 g	ごはん 魚のマヨネーズ焼き うどの酢味噌和え 小松菜の煮びたし みそ汁 フルーツクリーム・牛乳 エネルギー 851 kcal たんぱく質 40.6 g	ポークカレー カントリーサラダ 果物 牛乳 エネルギー 887 kcal たんぱく質 31.7 g	ごはん 鶏の照り焼き 五目豆 小松菜の磯和え みそ汁 ブルーベリームース・牛乳 エネルギー 863 kcal たんぱく質 40.4 g	ごはん キャベツメンチ 水菜のわさび和え とうもろこしのスープ 果物 牛乳 エネルギー 857 kcal たんぱく質 40.6 g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん ハワイアンチキン ポテトカップ ブロッコリーサラダ 白菜スープ ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 880 kcal たんぱく質 39.6 g	あんかけ焼きそば じゃこサラダ スープ フルーツ白玉 牛乳 エネルギー 869 kcal たんぱく質 37.3 g	ごはん 擬製豆腐 ひじきの煮つけ ブロッコリーのおかマヨ和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 844 kcal たんぱく質 39.6 g	ごはん 豚肉の生姜焼き アーモンドサラダ 卵とトマトのスープ かぼちゃプリン 牛乳 エネルギー 861 kcal たんぱく質 40.5 g	みそカツ丼 即席漬け すまし汁 果物 牛乳 エネルギー 844 kcal たんぱく質 38.9 g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ピザトースト ミートボールシチュー コールスローサラダ 果物 牛乳 エネルギー 906 kcal たんぱく質 39.2 g	ごはん 鯖のみそ煮 きんぴらごぼう 小松菜の辛し和え ニラ卵スープ 抹茶ムース・牛乳 エネルギー 864 kcal たんぱく質 40.6 g	ごはん つくね煮 焼きビーフン フレンチサラダ みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 847 kcal たんぱく質 34.9 g	ごはん 鶏肉と青梗菜の塩炒め 里芋の煮物 みそ汁 きな粉プリン 牛乳 エネルギー 861 kcal たんぱく質 37.5 g	遠足
30日(月)	31日(火)	緑のさわやかな季節になりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期なので、睡眠と食事をしっかりとりましょう。材料等の都合により変更することがあります。		
ごはん アジのパン粉焼き 肉じゃが 小松菜の磯和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 889 kcal たんぱく質 43.3 g	ごはん 鶏肉の南蛮漬け ポテトサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳 エネルギー 876 kcal たんぱく質 38.7 g			