

ナタデココポンチ

ひよこ豆のサラダ

お茶パン

アサリのチャウダー

1日

エネルギー 781 kcal 塩分 3.1g

山菜ごはん

アジの香味揚げ

柏餅

新たまねぎの味噌汁

2日

エネルギー 873 kcal 塩分 2.3g

憲法記念日

3日

みどりの日

4日

こどもの日

5日

キャベツのサラダ

チリコンカン

チーズ

ポテトスープ

8日

エネルギー 803 kcal 塩分 3.9g

切り干し大根のじゃこ煮

親子丼

ゼリー

アサリの味噌汁

9日

エネルギー 797 kcal 塩分 2.7g

ほうれん草のごまあえ

キビナゴのから揚げ

そば豆

一食うどん

カレーうどん

10日

エネルギー 725 kcal 塩分 2.2g

角麩の煮つけ

アユのごま味噌だれ

清流汁

11日

エネルギー 768 kcal 塩分 1.9g

ひじきの煮物

豚肉のしょうが焼き

岐福(ぎふ)早田味噌汁

12日

エネルギー 747 kcal 塩分 2.2g

アスパラと卵のミモザソテー

厚揚げのケチャップ炒め

オレンジ

ラビオリスープ

15日

エネルギー 815 kcal 塩分 3.9g

小松菜の土佐あえ

カツオのたつた揚げ

ゼリー

どろめ汁

16日

エネルギー 786 kcal 塩分 2.3g

コーンもやし

豆のマリネ

ハヤシライス

17日

エネルギー 725 kcal 塩分 2.2g

ギョーザ

八宝菜

わかめスープ

18日

エネルギー 768 kcal 塩分 1.9g

さやいんげんの煮びたし

大根と豚肉の煮物

納豆

春どりごぼうの味噌汁

19日

エネルギー 747 kcal 塩分 2.2g

青菜のおひたし

黒ごま鶏天

すまし汁

22日

エネルギー 750 kcal 塩分 1.8g

しらたき入りじゃがいもの煮つけ

厚焼き卵

大豆入り小鱼

孟宗汁

23日

エネルギー 786 kcal 塩分 2.3g

グリーンポテト

シーフードライス

豆乳デザート

春野菜のスープ

24日

エネルギー 817 kcal 塩分 2.4g

キャベツの香りあえ

お茶豆

肉味噌

25日

エネルギー 796 kcal 塩分 2.5g

フルーツ盛り合わせ

チャンプルー

もずく汁

26日

エネルギー 732 kcal 塩分 2.3g

キャベツのソテー

チキンメンチカツ

ヨーグルト

ジュリエンスープ

29日

エネルギー 750 kcal 塩分 1.8g

磯錦

イカと新じゃがのあめがらめ

ふりかけ

沢煮椀

30日

エネルギー 745 kcal 塩分 2.4g

つき大根の炒め煮

郡上味噌けいちゃん

かきたま汁

31日

エネルギー 750 kcal 塩分 2.1g

5月

青山中学校

あじのたび

今月は「高知県」です。