

# 5月

## 青山中学校



今日は『宮城県』です。

### 憲法記念日

### 振替休日

6日

ほうれん草の大豆あえ  
高野豆腐のそぼろ煮  
ふりかけ  
孟宗汁

エネルギー 756 kcal 塩分 2.8g

7日

キャベツのサラダ  
スロッピージョー  
ヨーグルト  
切込み入りロップパン  
ポテトスープ

エネルギー 781 kcal 塩分 3.5g

8日

たけのこごはん  
カツオのさらさ揚げ  
かしわもち  
たまねぎの味噌汁  
グリーンポテト  
シーフードライス  
豆乳デザート  
アスパラガスのスープ

エネルギー 880 kcal 塩分 2.2g

9日

たけのこの土佐煮  
アジの大豆衣揚げ  
ゼリー  
あおさのしんじょ汁

エネルギー 758 kcal 塩分 2.3g

10日

角麩の煮つけ  
アユのごま味噌だれ  
清流汁

エネルギー 762 kcal 塩分 1.8g

13日

肉じゃが  
厚焼き卵  
大豆入り小魚  
アサリの味噌汁

エネルギー 758 kcal 塩分 2.2g

14日

コーンもやし  
豆のマリネ  
小魚  
ハヤシライス

エネルギー 813 kcal 塩分 2.4g

15日

キャベツの香りあえ  
お茶豆  
ソフト麺  
肉味噌

エネルギー 842 kcal 塩分 2.5g

16日

つき大根の炒め煮  
郡上味噌けいちゃん  
ゼリー  
かきたま汁

エネルギー 786 kcal 塩分 2.3g

17日

キャベツのカレーソテー  
白身魚フライ  
オレンジ  
ミネストローネ

エネルギー 783 kcal 塩分 3.4g

20日

フルーツ盛り合わせ  
チャンプルー  
卵入りもずく汁

エネルギー 751 kcal 塩分 2.0g

21日

ほうれん草のおかかあえ  
笹かまぼこの磯辺揚げ  
ずんだ餅  
おくずかけ

エネルギー 812 kcal 塩分 2.4g

22日

ギョーザ  
八宝菜  
わかめスープ

エネルギー 779 kcal 塩分 2.4g

23日

ツナとひじきの煮物  
豚肉のしょうが焼き  
岐福(ぎふ)早田味噌汁

エネルギー 753 kcal 塩分 2.4g

24日

アスパラのミモザソテー  
厚揚げのケチャップ炒め  
黒パン  
キャロットポタージュ

エネルギー 753 kcal 塩分 3.0g

27日

さやいんげんの削り節あえ  
大根と豚肉の煮物  
納豆  
ごぼうの岐福(ぎふ)味噌汁

エネルギー 749 kcal 塩分 2.3g

28日

小松菜のごまあえ  
キビナゴのから揚げ  
そば  
カレーうどん

エネルギー 745 kcal 塩分 2.2g

29日

磯錦  
親子丼  
ゼリー  
キャベツの岐福(ぎふ)味噌汁

エネルギー 810 kcal 塩分 3.5g

30日

こんにゃくのきんぴら  
イカと新じゃがのあめがらめ  
ひじきの佃煮  
沢煮椀

エネルギー 760 kcal 塩分 2.6g

31日