

# 令和6年5月分 予定献立表

## 定食

月	火	水	木	金	土
		<b>1</b>  <b>鶏カレー天ぷら/豆ケチャップ煮</b> 大根と水菜のサラダ 竹の子湯葉和え なら醃頭 熱量 620 Kcal 蛋白 19.8 g 塩分 2.1 g	<b>2</b>  <b>エビカツ/青菜とコーンバターソテー</b> 白滝と大根とほろ煮 鯖味噌煮 ひじきと糸莖のサラダ 熱量 672 Kcal 蛋白 24.2 g 塩分 4.5 g	<b>3</b>  <b>憲法記念日</b> 熱量 801 Kcal 蛋白 25.2 g 塩分 2.3 g	<b>4</b>  <b>みどりの日</b> 熱量 591 Kcal 蛋白 19.0 g 塩分 3.3 g
<b>6</b>  <b>振替休日</b> 熱量 781 Kcal 蛋白 19.0 g 塩分 2.1 g	<b>7</b>  <b>豚肉スタミナ炒め</b> コーンカレー ミーコロッケ 麻婆春雨 イタリアンドレスサラダ 熱量 781 Kcal 蛋白 19.0 g 塩分 2.1 g	<b>8</b>  <b>ドライカレー</b> チキンカツ カリフラワーサラダ 中華和え 熱量 685 Kcal 蛋白 21.3 g 塩分 2.5 g	<b>9</b>  <b>メンチカツ/もやしとくらげナムル</b> 大根とほろ煮 コールスローサラダ あじの生姜焼 熱量 682 Kcal 蛋白 24.1 g 塩分 2.4 g	<b>10</b>  <b>豚肉と茄子、ピーマン甘酢鮎かけ</b> フロッキーマ カロニソテー 粗挽きつくね(菜類、軟骨入り) 山菜おろし和え 熱量 801 Kcal 蛋白 25.2 g 塩分 2.3 g	<b>11</b>  <b>メバル立田揚げ/豚肉と木耳オイスターソース炒め</b> コソメ煮 ツナの胡麻サラダ 餃子 熱量 591 Kcal 蛋白 19.0 g 塩分 3.3 g
<b>13</b>  <b>ハンバーグおろしソース/ほうれん草ソテー</b> 竹の子胡麻炒め 野菜コロッケ 枝豆と若布の酢の物 熱量 713 Kcal 蛋白 23.0 g 塩分 3.2 g	<b>14</b>  <b>エビフライ</b> 芋煮 もち巾着煮メ もやしと春雨サラダ 熱量 657 Kcal 蛋白 17.7 g 塩分 3.0 g	<b>15</b>  <b>鶏唐揚げ</b> ひじき煮 麻婆茄子 三色生酢 熱量 858 Kcal 蛋白 24.4 g 塩分 4.2 g	<b>16</b>  <b>豚丼</b> 切干大根炒煮 カレーコロッケ 青じそサラダ 熱量 696 Kcal 蛋白 21.0 g 塩分 2.0 g	<b>17</b>  <b>白身魚天野菜甘酢あんかけ</b> 青菜のとほろ炒め つくね大葉巻ハンバーグ マカロニサラダ 熱量 640 Kcal 蛋白 26.2 g 塩分 2.1 g	<b>18</b>  <b>アジフライ</b> 落煮物 切干大根とツナの和え物 肉団子 熱量 599 Kcal 蛋白 18.4 g 塩分 2.4 g
<b>20</b>  <b>鶏肉・葱塩だれ</b> すき焼き風煮 もやし高菜ソテー 枝豆焼売 熱量 709 Kcal 蛋白 25.4 g 塩分 3.0 g	<b>21</b>  <b>ポークカレー</b> ホタテ風味カツ グリーンサラダ ほうれん草と満録の胡麻和え 熱量 689 Kcal 蛋白 19.1 g 塩分 2.7 g	<b>22</b>  <b>とんかつ</b> 茄子と青梗菜の焼肉だれ炒め レモン酢和え 鯖胡麻焼 熱量 721 Kcal 蛋白 22.6 g 塩分 2.9 g	<b>23</b>  <b>豚肉ピビンバ</b> 若竹煮 玉葱と油揚げのぼん酢和え ミニフランク 熱量 663 Kcal 蛋白 24.9 g 塩分 3.9 g	<b>24</b>  <b>ハムカツ/和風スパゲッティ</b> カレイ立田マリネ 大根と里芋おろし和え 厚揚げと青菜の辛子和え 熱量 717 Kcal 蛋白 21.1 g 塩分 2.2 g	<b>25</b>  <b>豚バラと大根の中華味噌炒め</b> コソメ煮 カニクリームコロッケ 梅肉和え 熱量 695 Kcal 蛋白 18.3 g 塩分 2.6 g
<b>27</b>  <b>笹形白身魚フライ</b> 筑前煮 大根とベーコンサラダ 大学南瓜 熱量 706 Kcal 蛋白 16.5 g 塩分 3.3 g	<b>28</b>  <b>酢豚</b> グラタン キャベツのコンソメ煮 キムチ和え 熱量 720 Kcal 蛋白 20.9 g 塩分 3.6 g	<b>29</b>  <b>ハンバーグオムレツ/スパゲッティソテー</b> 金平ごぼう ツナマヨフライ コチジャン和え 熱量 604 Kcal 蛋白 12.8 g 塩分 2.7 g	<b>30</b>  <b>メバル天ぷら/茄子とイカチリソース</b> ベーコンとじゃが芋旨煮 浅漬 竹の子焼売 熱量 662 Kcal 蛋白 23.9 g 塩分 3.3 g	<b>31</b>  <b>鶏唐揚げ</b> 油揚げと根菜の煮物 若布の生姜醤油和え 海鮮餃子 熱量 666 Kcal 蛋白 24.0 g 塩分 1.5 g	<b>定食平均</b> 熱量 689 Kcal 蛋白 21.4 g 塩分 2.8 g

### はん丼

月	火	水	木	金
<b>月</b>  <b>テミカツ丼</b> 熱量 848 Kcal 蛋白 23.2 g 塩分 2.4 g	<b>火</b>  <b>三食丼</b> 熱量 763 Kcal 蛋白 31.9 g 塩分 3.0 g	<b>水</b>  <b>鶏唐揚げとエビチリ丼</b> 熱量 768 Kcal 蛋白 34.1 g 塩分 0.5 g	<b>木</b>  <b>担々麺</b> 熱量 509 Kcal 蛋白 21.2 g 塩分 2.9 g	<b>金</b>  <b>ハンバーグ丼</b> 熱量 723 Kcal 蛋白 26.6 g 塩分 2.4 g

### 特売品 (税込価格)

信州田舎風みそ汁(10袋)	200円	彩の国特級醤油(1L)	275円
中濃ソース(1.8L)	650円	狭山茶(1kg)	2,270円
丸美屋ふりかけ(4種×10袋)	220円	玉子スープ(4袋)(フリーズドライ)	240円
お吸いもの(20袋)	250円	わかめスープ(20袋)	250円
オニオンスープ(20袋)	250円	ペットボトル緑茶(500ml)	90円





\* 昼食は1時頃迄にお召上がりください。  
 \* 内容の不備は早急にご連絡ください。  
 \* 給食の保管は陽の当たらない衛生的な場所をお願いします。  
 \* 材料入荷の都合により献立の一部を変更することがあります。

\* 食品(アレルギー物質)について、知りたい方はお問合わせください。  
 \* お米は国産米を使用しています。  
 \* 熱量(kcal)、蛋白(g)、塩分(g)



月	火	水	木	金
<p>月 もち麦御飯栄養価 熱量 288kcal 蛋白 5.2g</p> <p>火、木 白米 熱量 288kcal 蛋白 4.9g</p> <p>水 十穀御飯 熱量 290kcal 蛋白 5.8g</p> <p>金 発芽玄米入御飯 熱量 291kcal 蛋白 5.1g</p>	<p>ヘルシーランチ(おかずのみ) 一食平均 熱量 321kcal 蛋白 15.8g 塩分 3.3g</p> <p>※ 材料入荷の都合により、献立の一部を変更する場合がございます。 ※ 土曜日は ヘルシーランチ お休みさせていただきます。</p>	<p>1 十穀御飯</p> <p>牛肉と大根の山椒炒め</p> <p>梅風味焼きそば</p> <p>大葉巻きハンバーグ</p> <p>わかめと筍の炒め物</p> <p>熱量 409kcal 蛋白 16.0g 塩分 3.6g</p>	<p>2 白米</p> <p>ハンバーグ・生姜あん</p> <p>ほうれん草と桜えびのペンネ</p> <p>いんげんと豆のマリネ</p> <p>さつま芋のクリーム煮</p> <p>熱量 386kcal 蛋白 18.6g 塩分 2.6g</p>	<p>3 憲法記念日</p> 
<p>6 振替休日</p> 	<p>7 白米</p> <p>サバの南蛮漬</p> <p>野菜のトマト煮</p> <p>人参しりしり</p> <p>海藻サラダ</p> <p>熱量 239kcal 蛋白 13.6g 塩分 1.8g</p>	<p>8 十穀御飯</p> <p>ビーフソテー ～デミソースかけ～</p> <p>明太子パスタ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>ほうれん草ソテー</p> <p>熱量 402kcal 蛋白 14.9g 塩分 4.7g</p>	<p>9 白米</p> <p>豚しゃぶ</p> <p>付け合せ野菜</p> <p>ペンネソテー</p> <p>大豆の煮物 キャベツとひじきのサラダ</p> <p>熱量 248kcal 蛋白 17.8g 塩分 2.5g</p>	<p>10 発芽玄米御飯</p> <p>ささみの天ぷら</p> <p>れんこんの磯辺揚げ</p> <p>塩昆布のポテトサラダ</p> <p>もやしのソース炒め 山菜煮物</p> <p>熱量 315kcal 蛋白 18.4g 塩分 2.7g</p>
<p>13 もち麦御飯</p> <p>白身魚の黒酢あんかけ</p> <p>つくねハンバーグ</p> <p>厚揚げと青菜の辛子和え</p> <p>熱量 281kcal 蛋白 14.3g 塩分 4.7g</p> <p>いんげんとザーサイの甘辛炒め</p>	<p>14 白米</p> <p>鶏肉塩麹焼</p> <p>竹輪磯辺天</p> <p>ほうれん草の柚子胡椒和え</p> <p>イカと茄子 フロッキー塩炒め 五目春雨サラダ</p> <p>熱量 363kcal 蛋白 19.3g 塩分 4.3g</p>	<p>15 十穀御飯</p> <p>野菜添えカレー</p> <p>玉葱のマリネ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ハニーマスタード和え</p> <p>熱量 341kcal 蛋白 13.0g 塩分 3.3g</p>	<p>16 白米</p> <p>アジのから揚げ 梅しそたれ</p> <p>こんにゃくのピリ辛炒め</p> <p>ほうれん草の海苔和え</p> <p>南瓜ホワイトソース煮</p> <p>熱量 211kcal 蛋白 15.3g 塩分 3.6g</p>	<p>17 発芽玄米御飯</p> <p>ビビンバ</p> <p>黒舞茸入りきのこのビーフン</p> <p>大根の香り漬け</p> <p>味噌ポテト</p> <p>熱量 358kcal 蛋白 12.3g 塩分 2.6g</p>
<p>20 もち麦御飯</p> <p>ヒレカツ</p> <p>麻婆厚揚げ</p> <p>サバ味噌だれ</p> <p>熱量 335kcal 蛋白 16.7g 塩分 3.3g</p> <p>昆布の煮物 いんげんのソテー</p>	<p>21 白米</p> <p>よだれ鶏 ニラダレ</p> <p>野菜</p> <p>たけのことねぎじゃこ焼きそば</p> <p>いんげん胡麻和え ピーマンとツナのサラダ</p> <p>熱量 345kcal 蛋白 19.9g 塩分 2.4g</p>	<p>22 十穀御飯</p> <p>ドライハヤシカレー</p> <p>ごぼうとチーズのペンネ</p> <p>カリフラワーのサラダ</p> <p>熱量 327kcal 蛋白 11.8g 塩分 5.0g</p> <p>南瓜フライ</p>	<p>23 白米</p> <p>メバル竜田揚</p> <p>茄子と豚肉バジル風味炒め</p> <p>野菜たっぷりパスタ</p> <p>かぼちゃのチーズ おかか和え 大根とツナのマスタード</p> <p>熱量 303kcal 蛋白 18.0g 塩分 2.3g</p>	<p>24 発芽玄米入御飯</p> <p>中華旨煮</p> <p>五種豆五穀サラダ</p> <p>三角海老春巻</p> <p>ほうれん草 香りとえ</p> <p>熱量 241kcal 蛋白 11.2g 塩分 4.2g</p>
<p>27 もち麦御飯</p> <p>とんかつ・カレーソース</p> <p>じゃが芋とベーコンの炒め物</p> <p>大根スープ煮</p> <p>チリビーンズ</p> <p>熱量 344kcal 蛋白 14.1g 塩分 2.7g</p>	<p>28 白米</p> <p>赤魚香味野菜炒め</p> <p>鶏肉照焼 胡麻葱のせ</p> <p>もやしの酢の物</p> <p>若布と大根のピリ辛和え</p> <p>熱量 264kcal 蛋白 11.9g 塩分 2.2g</p>	<p>29 十穀御飯</p> <p>油淋鶏</p> <p>生野菜</p> <p>ピーマンと玉葱の塩炒め</p> <p>大根の梅サラダ 里芋ごま煮</p> <p>熱量 410kcal 蛋白 19.4g 塩分 4.3g</p>	<p>30 白米</p> <p>ハンバーグ・味噌ソース</p> <p>生野菜</p> <p>豚バラと野菜のクリーム煮</p> <p>蓮根甘酢炒め えびとブロッコリーのサラダ</p> <p>熱量 340kcal 蛋白 21.0g 塩分 2.5g</p>	<p>31 発芽玄米御飯</p> <p>サバ塩焼</p> <p>豚肉ときのこのバターポン酢炒め</p> <p>キャベツとソーセージのコンソメ煮</p> <p>海苔と野菜和え オクラ胡麻よごし</p> <p>熱量 286kcal 蛋白 13.3g 塩分 4.1g</p>

# 令和6年5月分うどん・そば予定献立表

月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 昼食は1時頃迄にお召上がりください。</li> <li>◎ 内容の不備は早急にご連絡ください。</li> <li>◎ 給食の保管は陽の当たらない衛生的な場所をお願いします。</li> <li>◎ 食品（アレルギー物質）について、知りたい方はお問合わせください。</li> <li>◎ 熱量(kcal)、蛋白(g)、塩分(g)</li> </ul> 		<b>1</b> <b>海鮮入りかき揚げ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 521kcal 蛋白 15.8g 塩分 3.6g    熱量 535kcal 蛋白 19.0g 塩分 2.7g</small>	<b>2</b> <b>桜えびのかきあげ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 503kcal 蛋白 13.0g 塩分 3.3g    熱量 517kcal 蛋白 16.2g 塩分 2.4g</small>	<b>3</b> <b>憲法記念日</b> 	<b>4</b> <b>みどりの日</b> 
	<b>6</b> <b>振替休日</b> 	<b>7</b> <b>干しえびキャベツの青のりかき揚</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 489kcal 蛋白 12.4g 塩分 3.6g    熱量 503kcal 蛋白 15.6g 塩分 2.7g</small>	<b>8</b> <b>野菜かきあげ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 507kcal 蛋白 13.4g 塩分 3.7g    熱量 521kcal 蛋白 16.6g 塩分 2.8g</small>	<b>9</b> <b>海鮮かき揚げ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 517kcal 蛋白 15.9g 塩分 3.4g    熱量 531kcal 蛋白 19.1g 塩分 2.5g</small>	<b>10</b> <b>野菜かきあげ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 498kcal 蛋白 12.5g 塩分 3.4g    熱量 512kcal 蛋白 15.7g 塩分 2.5g</small>
<b>13</b> <b>そら豆とエビのかき揚</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 586kcal 蛋白 18.5g 塩分 3.2g    熱量 600kcal 蛋白 21.7g 塩分 2.3g</small>	<b>14</b> <b>竹輪とにらのかき揚げ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 505kcal 蛋白 13.4g 塩分 3.8g    熱量 519kcal 蛋白 16.6g 塩分 2.9g</small>	<b>15</b> <b>イカと長葱のかき揚げ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 505kcal 蛋白 15.4g 塩分 3.7g    熱量 519kcal 蛋白 18.6g 塩分 2.8g</small>	<b>16</b> <b>かきあげ(ひじき入り)</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 534kcal 蛋白 13.2g 塩分 3.3g    熱量 548kcal 蛋白 16.4g 塩分 2.4g</small>	<b>17</b> <b>かきあげ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 497kcal 蛋白 12.5g 塩分 3.4g    熱量 511kcal 蛋白 15.7g 塩分 2.5g</small>	<b>18</b> <b>かき揚げ(竹輪、ザーサイ)</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 焼きおにぎり うどん      そば <small>熱量 502kcal 蛋白 14.3g 塩分 6.7g    熱量 516kcal 蛋白 17.5g 塩分 5.8g</small>
<b>20</b> <b>かきあげ(ごぼう)</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 505kcal 蛋白 12.8g 塩分 3.2g    熱量 519kcal 蛋白 16.0g 塩分 2.3g</small>	<b>21</b> <b>干しえびキャベツの青のりかき揚</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 489kcal 蛋白 12.4g 塩分 3.6g    熱量 503kcal 蛋白 15.6g 塩分 2.7g</small>	<b>22</b> <b>桜えびのかきあげ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 500kcal 蛋白 12.8g 塩分 3.6g    熱量 514kcal 蛋白 16.0g 塩分 2.7g</small>	<b>23</b> <b>かき揚げ(竹輪、ザーサイ)</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 509kcal 蛋白 14.4g 塩分 6.3g    熱量 523kcal 蛋白 17.6g 塩分 5.4g</small>	<b>24</b> <b>そら豆といかのかき揚</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 530kcal 蛋白 16.6g 塩分 3.5g    熱量 544kcal 蛋白 19.8g 塩分 2.6g</small>	<b>25</b> <b>野菜かき揚</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) いなりずし うどん      そば <small>熱量 492kcal 蛋白 13.4g 塩分 3.6g    熱量 506kcal 蛋白 16.6g 塩分 2.7g</small>
<b>27</b> <b>海鮮かき揚げ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 516kcal 蛋白 15.8g 塩分 3.3g    熱量 530kcal 蛋白 19.0g 塩分 2.4g</small>	<b>28</b> <b>かきあげ(ごぼう)</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 525kcal 蛋白 12.8g 塩分 3.7g    熱量 539kcal 蛋白 16.0g 塩分 2.8g</small>	<b>29</b> <b>野菜かきあげ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 523kcal 蛋白 13.5g 塩分 5.8g    熱量 537kcal 蛋白 16.7g 塩分 4.9g</small>	<b>30</b> <b>かきあげ</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 496kcal 蛋白 12.4g 塩分 3.3g    熱量 510kcal 蛋白 15.6g 塩分 2.4g</small>	<b>31</b> <b>かきあげ(ひじき入り)</b> 麺つゆ、付け合せ(葱、薬味) 手作りおにぎり うどん      そば <small>熱量 495kcal 蛋白 12.5g 塩分 3.4g    熱量 509kcal 蛋白 15.7g 塩分 2.5g</small>	うどん平均      そば平均 <small>熱量 510kcal 蛋白 13.9g 塩分 3.8g    熱量 524kcal 蛋白 17.1g 塩分 2.9g</small>