

2023 真心込めた手作りの味をお届けします

5月

かりきょうのランチメニュー

栄養表示には

あたたかい汁ものを提供します！



← このマークは、
盛付けがあります。
(※印を盛付けます)



← スプーンが付きます。

《ご飯 210g》
エネルギー 353kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 0.7g



《牛乳 200ml》
エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g

牛乳は
毎日付きます！



が含まれていません。

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	一口メモ
<p>ご飯 チキンステーキ オニオンソース ベーコントマトフライ ※ 貝だくさん汁</p> <p>エネルギー 383 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.8g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 アジフライ タルタルソース チンジャオロース ※ ほうれん草とコーンのスープ</p> <p>エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>祝 憲法記念日</p>	<p>祝 みどりの日</p>	<p>祝 こどもの日</p>	<p>○みどりの日 ・現在は5月4日ですが、もとは4月29日。自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日。</p> <p>○こどもの日 ・5月5日はこどもの日ですが、「端午の節句」ともいいます。端午とは、中国で「月はじめの午(うま)の日」という意味があり、もともとは悪い日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日はちまきやかしわ餅を食べます。かしわ餅のかしわの葉は、新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことから、家族が絶えないでいつまでも元気に続くようにという意味が込められています。</p>
<p>ご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ ※ 根菜の味噌汁</p> <p>エネルギー 319 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 25.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 カレー コーンコロッセ ツナサラダ ※</p> <p>エネルギー 319 kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 ハムカツ 三色和え ※ ミネストローネ</p> <p>エネルギー 356 kcal たんぱく質 12g 脂質 17.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 おろしポン酢ハンバーグ かにマヨサラダ ※ 菜の花スープ</p> <p>エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14g アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p>	<p>ご飯 ※ ソフト麺 山菜肉うどん 鶏天・竹輪天 胡麻和え</p> <p>エネルギー 446 kcal たんぱく質 22g 脂質 12.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>ご飯 揚げシューマイ チリソース ※ ひじき煮 野菜スープ</p> <p>エネルギー 318 kcal たんぱく質 13g 脂質 17.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 蓮根肉詰めフライ わかめちくわ和え ※ 中華スープ</p> <p>エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 あじ香味焼き 切干大根の煮物 ※ どさんこ汁</p> <p>エネルギー 280 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 9.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 チキンカツ 小松菜と卵の和え物 ※ 豚汁</p> <p>エネルギー 312 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.2g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>体育祭</p>	
<p>ご飯 たれかつ 粒マスタードサラダ ※ つみれ汁</p> <p>エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 25.8g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 鶏の照り焼き あじシソフライ ※ 厚揚げのキムチ汁</p> <p>エネルギー 274 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 ブラックカレー コロッケ れんこん金平 ※ オクラのスープ</p> <p>エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 五目ご飯 豆腐ステーキ 肉味噌あんかけ ※ 小松菜サラダ すまし汁</p> <p>エネルギー 334 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 春巻き・焼売 ひじきの中華和え ※ たけのこスープ</p> <p>エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.8g 脂質 13.1g アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p>	
<p>ご飯 デミグラスきのこハンバーグ コーンサラダ ※ かぼちゃの味噌汁</p> <p>エネルギー 345 kcal たんぱく質 16g 脂質 16.2g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 ポークチャップ 白身フライ ※ ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 278 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.2g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 チキン南蛮 ゆかり和え ※ 春雨スープ</p> <p>エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 25.1g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>■ 献立は、仕入れの都合等により 変更になる場合がございますが、ご了承ください。</p> <p>■ 写真はイメージです。</p>		



2023

真心込めた手作りの味をお届けします

5月

かりきょうのランチメニュー

《材料表》

※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日 (曜)	献立名	使用食品			
		体をつくる	熱や力となる	体の調子を整える	その他
1日 (月)	チキンステーキ オニオンソース ベーコントマトフライ 具だくさん汁	チキンステーキ ベーコントマトフライ 豆腐 油揚げ	上白糖 油	玉ねぎ れんこん 人参 大根 長ネギ	みりん 醤油 料理酒
2日 (火)	アジフライ タルタルソース チンジャオロース ほうれん草とコーンのスープ	アジフライ ベーコン 豚小間	ごま油 タルタルソース	キャベツ コーン たけのこ ピーマン ほうれん草 玉ねぎ 人参 長ネギ	こしょう 塩 醤油 中華味
8日 (月)	鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ 根菜の味噌汁	鶏唐揚げ 油揚げ	パンプキンサラダ 油	ごぼう レモン汁 玉ねぎ 人参 大根	味噌
9日 (火)	カレー コーンコロケ ツナサラダ	ツナフレーク コーンコロケ 豚小間	じゃがいも マヨネーズ 油	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	カレー粉 ジャワカレー フレーク パーモントカレー フレーク
10日 (水)	ハムカツ 三色和え ミネストローネ	ハムカツ ベーコン 大豆水煮	じゃがいも いりごま ごま油 シェルマカロニ	玉ねぎ キャベツ トマト 缶 ほうれん草 もやし 人参 人参	ケチャップ コンソメ 塩
11日 (木)	おろしポン酢ハンバーグ かにマヨサラダ 菜の花スープ	かにかま かまぼこ ハンバーグ 豆腐	ごま油 マヨネーズ	キャベツ コーン れんこん 菜の花 長ネギ	こしょう ポン酢 塩 中華味
12日 (金)	山菜肉うどん 鶏天・竹輪天 胡麻和え	鶏天 竹輪磯辺天 豚小間 油揚げ	うどん 油	小松菜 人参 長ネギ 味付 山菜	胡麻和えの素 醤油 料理酒
15日 (月)	揚げシューマイチリソース ひじき煮 野菜スープ	シューマイ ソーセージ ひじき 油揚げ	上白糖 油	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 長ネギ	こしょう コンソメ チリソース みりん 塩 醤油
16日 (火)	蓮根肉詰めフライ わかめちくわ和え 中華スープ	ベーコン れんこん肉詰めフライ わかめ 竹輪 豆腐	ごま油 バンバンジードレッシング	キャベツ 人参 白菜	こしょう 塩 中華味
17日 (水)	あじ香味焼き 切干大根の煮物 どさんこ汁	あじ 豚ひき肉 油揚げ	いりごま ごま油 バター フレーパーオイル 上白糖	コーン ほうれん草 メンマ もやし 玉ねぎ 人参 切干大根 長ネギ 椎茸	みりん 醤油 味噌
18日 (木)	チキンカツ 小松菜と卵の和え物 豚汁	チキンカツ 豆腐 豚小間 炒り卵	こんにゃく 油 和風ドレッシング	キャベツ ごぼう 小松菜 人参 大根 長ネギ	味噌
22日 (月)	たれかつ 粒マスタードサラダ つみれ汁	いか団子 トンカツ	マヨネーズ 上白糖 油 里芋	キャベツ ブロッコリー 人参 大根 長ネギ	みりん 醤油 粒マスタード 料理酒
23日 (火)	鶏の照り焼き あじシソフライ 厚揚げのキムチ汁	あじシソフライ チキンステーキ 厚揚げ	ごま油 油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜	キムチの素 醤油 料理酒
24日 (水)	ブラックカレーコロケ れんこん金平 オクラのスープ	ベーコン 牛肉コロケ 竹輪 豆腐	上白糖 油	オクラ キャベツ れんこん 人参 椎茸	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油
25日 (木)	豆腐ステーキ 肉味噌あんかけ 小松菜サラダ すまし汁 炊き込みご飯	かまぼこ わかめ 焼売 豆腐 豚ひき肉	ごまクリーミードレッシング 上白糖 片栗粉	コーン 小松菜 人参 長ネギ	みりん 塩 五目釜飯の素 醤油 味噌
26日 (金)	春巻き 肉焼売 ひじきの中華和え たけのこスープ	かにかま ひじき 横浜ポーク焼売 春巻き 油揚げ	ごま油 中華ドレッシング	たけのこ もやし 人参 長ネギ	醤油 中華味 料理酒
29日 (月)	デミグラスきのこハンバーグ コーンサラダ かぼちゃの味噌汁	ハンバーグ 油揚げ	フレンチドレッシング マカロニ	きのこミックス かぼちゃ キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	ビーフシチュー フレーク 味噌
30日 (火)	ポークチャップ 白身フライ ワンタンスープ	豚小間 白身魚フライ	ごま油 ワンタンの皮	キャベツ コーン トマト 缶 ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 菜の花 人参 人参 長ネギ	ケチャップ こしょう 塩 中華味
31日 (水)	チキン南蛮 ゆかり和え 春雨スープ	ベーコン 鶏唐揚げ	ごま油 タルタルソース 春雨	たけのこ チンゲン菜 もやし 人参 長ネギ	こしょう ゆかり 塩 中華味

平均栄養価 エネルギー 297kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.7g 食塩 2.6g