

かりきよのランチメニュー

栄養表示には

《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	火	水	木	金	一口メモ
<p>あたたかい汁ものを提供します！</p> <p>← このマークは、 盛付けがあります。 (※印を盛付けます)</p> <p>← スプーンが付きます。</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>	<p>ご飯</p> <p>オムレツ デミグラスソース</p> <p>ベーコンマスタードフライ どさんこ汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 22.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>白身魚フライ エビフライ</p> <p>オクラわかめ和え 根菜の味噌汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.4g 脂質 10.9g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ</p>	<p>祝</p> <p>憲法記念日</p>	<p>○みどりの日</p> <p>・現在は5月4日ですが、もとは4月29日。自然に親しみ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</p> <p>・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>朝ごはんて元気に1日をスタートしよう</p> <p>朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると脳が活発に働き、胃腸が動き始め、体温が上がって体が目覚めます。より良い学校生活を送るためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に生活リズムを整えましょう。</p>	
<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>ご飯</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>れんこん金平 野菜スープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>ソフト麺</p> <p>五目うどん</p> <p>鶏天・イカ天 酢の物</p> <p>※</p> <p>エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>ブラックカレー コロッケ</p> <p>ツナサラダ ワンタンスープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.8g 脂質 11.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>チャプチェ 豆腐スープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 297 kcal たんぱく質 17g 脂質 14.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>13</p> <p>ご飯</p> <p>肉団子の 甘酢あんかけ</p> <p>マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 25.2g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>ハムエッグフライ</p> <p>豚キムチ炒め たけのこ汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 294 kcal たんぱく質 17g 脂質 12.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>あじ香味焼き</p> <p>もやし青菜和え 白玉汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 277 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>チキン南蛮</p> <p>和風サラダ 小松菜ベーコンスープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 339 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ランチなし</p>	
<p>20</p> <p>ご飯</p> <p>イカフライ チリソース</p> <p>ひじき煮 お豆のスープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 319 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>塩だれ焼肉風炒め</p> <p>かぼちゃコロッケ 中華スープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 289 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>ささみしそフライ</p> <p>ハンバーグステーキ ブロッコリーサラダ さつまいもの味噌汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 397 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>ゆかりご飯</p> <p>豆腐ステーキ ピリ辛そぼろあんかけ</p> <p>かに風味サラダ きのこスープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.9g アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p>	<p>ご飯</p> <p>蓮根肉詰めフライ</p> <p>もやしかまぼこ和え つみれ汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 272 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>27</p> <p>ご飯</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>粒マスタードサラダ 具だくさん汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 296 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>カレー</p> <p>ヒレカツ・うすら串フライ 花野菜サラダ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 330 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>メンチカツ</p> <p>胡麻和え 卵スープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 322 kcal たんぱく質 16g 脂質 12.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>チキンソテー ハーベキューソース</p> <p>高野豆腐の五目煮 キャベツスープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭フライ タルタルソース</p> <p>イタリアンサラダ 鶏ごぼう汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 291 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	

2024

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 (水)	オムレツ デミグラスソース ベーコンマスタードフライ どさん こ汁	オムレツ ベーコンマスタート フライ 豚ひき肉	ごま油 バターフレーバーオ イル	キャベツ コーン マッシュ ルーム メンマ 玉ねぎ 人参 長ネギ	ビーフシチューフレーク 味 噌
2日 (木)	白身魚フライ エビフライ オクラ わかめ和え 根菜の味噌汁	エビフライ ツナフレーク わ かめ 白身魚フライ 油揚げ	青じそドレッシング 油	オクラ キャベツ ごぼう 玉ね ぎ 人参 大根	ソース 味噌
7日 (火)	ハンバーグトマトソース れんこ ん金平 野菜スープ	ソーセージ ハンバーグ 竹 輪	上白糖	キャベツ たまねぎ チンゲン 菜 ブロッコリー れんこん 玉 ねぎ 人参 椎茸	ケチャップ こしょう コンソメ トマトソース みりん 塩 醤油 中濃ソース
8日 (水)	天ぷら盛合せ 酢の物 五目うど ん汁	イカ天ぷら かまぼこ わか め 鶏もも小間 鶏天 油揚げ	うどん 上白糖 油	ほうれん草 みかん 人参 長 ネギ	塩 穀物酢 醤油 料理酒
9日 (木)	ブラックカレーコロケ ツナサラ ダ ワンタンスープ	ツナフレーク 牛肉コロケ 豚ひき肉	ごま油 マヨネーズ ワンタン の皮	キャベツ コーン ブロッコ リー メンマ 人参 長ネギ 白 菜	こしょう 塩 中華味
10日 (金)	鶏の照り焼き チャプチェ 豆腐 スープ	かまぼこ チキンステーキ 豆腐 豚ひき肉	いりごま ごま油 春雨	オクラ たけのこ ニラ 玉ね ぎ 人参 長ネギ 椎茸	こしょう コンソメ 塩 鶏ガラ スープ 醤油 豆板醤
13日 (月)	肉団子の甘酢あんかけ マカロ ニサラダ 厚揚げの味噌汁	ミートボール 厚揚げ	マカロニ マヨネーズ 上白糖 片栗粉 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 葉	穀物酢 醤油 味噌
14日 (火)	ハムエッグフライ 豚キムチ炒め たけのこ汁	ハムエッグフライ 豚小間 油 揚げ	上白糖 片栗粉 油	キャベツ たけのこ ニラ 玉 ねぎ 人参 長ネギ 白菜 味 付山菜	キムチの素 醤油 料理酒
15日 (水)	あじ香味焼き もやし青菜和え 白玉汁	あじ かまぼこ	いりごま 柚子ドレッシング 白玉団子	チンゲン菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 長ネギ 椎茸	醤油 料理酒
16日 (木)	チキン南蛮 5品目の和風サラ ダ 小松菜ベーコンスープ	ベーコン 鶏唐揚げ 豆腐	ごま油 タルタルソース	コーン 玉ねぎ 小松菜 和風 サラダ	こしょう 塩 中華味
20日 (月)	イカフライ チリソース ひじき煮 お豆のスープ	イカフライ ソーセージ ひじ き 大豆水煮 油揚げ	じゃがいも 上白糖 油	たまねぎ ブロッコリー 人参 人参	こしょう コンソメ チリソース みりん 塩 醤油
21日 (火)	塩だれ焼肉風炒め かぼちゃコ ロケ 中華スープ	かぼちゃコロケ ベーコン わかめ 豆腐 豚小間	ごま油 上白糖 片栗粉	キャベツピーマン 玉ねぎ 人参 長ネギ	こしょう 塩 塩だれ 醤油 中 華味
22日 (水)	ささみそフライ ハンバーグス テーキ ブロッコリーサラダ さつ まいもの味噌汁	ささみそフライ ハンバー グステーキ 油揚げ	さつまいも 油 レモンドレ ッシング	キャベツ コーン ブロッコ リー 玉ねぎ 人参 長ネギ	味噌
23日 (木)	豆腐ステーキ ピリ辛そぼろあ んかけ かに風味サラダ きのこ スープ ゆかりごはん	かにかま ベーコン 海鮮豆 腐ステーキ 豚ひき肉	上白糖 青じそドレッシング 片栗粉	エリンギ たまねぎ 菜の花 人参 長ネギ 白菜	こしょう コンソメ みりん ゆ かり 塩 醤油 豆板醤
24日 (金)	蓮根肉詰めフライ もやしかまぼ こ和え つみれ汁	いわしつみれ かまぼこ れ んこん肉詰めフライ	中華ドレッシング 油 里芋	キャベツ もやし 人参 大根 長ネギ	醤油 料理酒
27日 (月)	鶏の唐揚げ 粒マスタードサラダ 具だくさん汁	鶏唐揚げ 豆腐 竹輪	じゃがいも マヨネーズ 油	レモン汁 小松菜 人参 大根 長ネギ	醤油 粒マスタード 料理酒
28日 (火)	カレー ヒレカツ うずら串フライ 花野菜サラダ	うずら串フライ ヒレカツ 豚 小間	じゃがいも シーザードレッシ ング 油	カリフラワー 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 バーモントカレーフ レーク
29日 (水)	メンチカツ 胡麻和え 卵スープ	メンチカツ わかめ 豆腐 卵	ごま油 油	キャベツ ほうれん草 人参 長ネギ	こしょう ソース 塩 胡麻和え の素 中華味
30日 (木)	チキンソテーバーベキューソー ス 高野豆腐の五目煮 キャベツ スープ	チキンステーキ ひじき ベー コン 高野豆腐 油揚げ	上白糖	えだまめ キャベツ ブロッコ リー 玉ねぎ 人参	ウスターソース おろしにん にく ケチャップ こしょう コン ソメ みりん 塩 醤油
31日 (金)	鮭フライ タルタルソース イタリ アンサラダ 鶏ごぼう汁	鶏もも小間 鮭フライ	タルタルソース イタリアンド レッシング 油	キャベツ コーン ごぼう ブ ロッコリー 玉ねぎ 人参 大 根 椎茸	塩 醤油 料理酒

平均栄養価 エネルギー 322kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.7g 食塩 2.9g