

		朝食		昼食		夕食		1日分 Kcal
		主菜	副菜	主菜	副菜	主菜	副菜	
1	日	豚じゃが 冷奴 ご飯 味噌汁 牛乳	鶏の山賊焼き 青梗菜としめじのラー油和え ご飯 味噌汁	定食	牛肉のオイスター炒め	切干大根のピリ辛炒め コールスロー		
2	月	クラムチャウダー グリルチキン パンorご飯 オニオンスープ 牛乳	ポルガラス グリーンサラダ コンソメスープ	定食	豚肉の西京焼き	塩野菜炒め トマトスライス		
3	火	牛肉と白滝の煮物 胡瓜のピリ辛甘酢漬け ご飯 味噌汁 牛乳	豚の生姜焼き 小松菜と貝柱のお浸し ご飯 味噌汁	定食	鯔の南蛮漬け	がめ煮 冷奴		
4	水	チキンナゲット ジャーマンポテト パンorご飯 野菜コンソメスープ 牛乳	五目中華丼 春巻き 中華スープ	定食	鶏の塩だれ焼き	鳥賊とキャベツのバター炒め 白菜とツナの和え物		
5	木	豚肉の味噌煮 水菜サラダ ご飯 すまし汁 牛乳	ビーフシチュー マカロニサラダ 選べるパン コンソメスープ	定食	メンチカツ	南瓜煮 カクテキ		
6	金	セルフサンド オレンジ コンソメスープ 牛乳	肉うどん 海鮮かき揚げ 五目ご飯	定食	ガリパタチキン	高野豆腐と海老の卵とじ 青りんごゼリー		
7	土	鯖の照り焼き ささみのせサラダ ご飯 味噌汁 ジョア	ハンバーグ&エビフライ ミモザサラダ ご飯 野菜コンソメスープ	定食	豚肉の甘辛炒め	ごぼうの唐揚げ マロニーサラダ		
8	日	グリルウインナー 目玉焼き キャベツソテー ご飯 味噌汁 野菜ジュース	麻婆豆腐 焼売 玉子スープ	定食	チキンカツ	アスパラのガーリックソテー 蟹蒲と若芽の酢の物		
9	月	ミートインオムレツ グラタン ブロッコリーのホットサラダ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	牛肉ときのこの炒め 帆立フライ ザーサイ炒め 蟹蒲サラダ 白桃シロップ漬け ご飯	弁当	端午の節句ディナー			
10	火	鶏肉とがんもの煮物 隠元の胡麻和え ご飯 味噌汁 ヤクルト	白身魚の七味マヨ焼き 塩焼きそば ウィンナーミートソース アスパラのイタリアン和え 生姜昆布 ご飯	弁当	牛焼肉	揚げたこ焼き バスサラダ		
11	水	セルフバーガーorご飯 パナナ 野菜コンソメスープ 牛乳	チキンレモンペッパー焼き 干草焼き 青梗菜とハムの炒め シーフードマリネ 筍の土佐煮 ご飯	弁当	豚肉のサムジャン焼き	ニラ玉 プリン		
12	木	鯔の幽庵焼き 小松菜と丸天の炒め ご飯 味噌汁 アセロラゼリー	牛肉のスタミナ炒め 豆腐の包み揚げ 桃まん 南瓜サラダ 法蓮草のおかか和え ご飯	弁当	チキンソテー	五目金平 切干大根の甘酢漬け		
13	金	ロールキャベツ(クリーム) ハムサラダ パンorご飯 牛乳	豚塩カルビ ポテト餅 鳥賊のチリソース炒め 玉葱の中華和え しば漬け ご飯	弁当	ビーフストロガノフ	蟹クリームコロッケ パンケーキ(レーズン)		
14	土	豚肉と根菜の煮物 胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 りんごジュース	タンダーリーチキン アジナゲット 醤油バターポテト 枝豆サラダ キャベツの塩昆布和え ご飯	弁当	鮭の照り焼き	さつま芋の天ぷら 海藻サラダ		
15	日	朝カレー 温泉卵 具沢山野菜サラダ ご飯 フルーツヨーグルト	ラーメン 餃子 炒飯	定食	回鍋肉	小籠包 ナムル		
16	月	ミートボール エビかつ 温野菜 パンorご飯 クリームスープ 牛乳	牛肉おろしソース かに玉 胡麻団子 うの花 中華クラゲ ご飯	弁当	鶏の唐揚げ	ペンネアラビアータ 白玉きな粉(黒蜜)		
17	火	鯔の味噌焼き ツナと胡瓜の和え物 ご飯 味噌汁 牛乳	タッカルビ 野菜かき揚げ ブロッコリースクランブル チーズサラダ 五色なます ご飯	弁当	豚肉の葱塩焼き	じゃが芋そぼろあん パプリカとツナのマリネ		
18	水	ピザトーストorご飯 南瓜サンドフライ オニオンスープ 牛乳	豚焼肉オニオンソース 明太パスタ もやしと揚げの煮びたし しらすの酢の物 杏仁豆腐 ご飯	弁当	牛肉とごぼうのしぐれ煮	竹輪のお好み揚げ 胡瓜の柚子和え		
19	木	肉野菜炒め 法蓮草のお浸し ご飯 味噌汁 ぶどうジュース	鯖の塩焼き 鶏つくね ニラもやし 焼豚マリネ 高菜 ご飯	弁当	トンテキ	いかしゅうまい チヨレギサラダ		
20	金	スパニッシュオムレツ ウィンナーソテー オレンジ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	豚の味噌炒め イキリングフライ 帆立の甘辛煮 薩摩芋サラダ 蟹蒲玉子ロール ご飯	弁当	鶏肉チャーシュー	がんもの煮物 おくらおかか和え		
21	土	明太茶漬け 鯖の西京焼き ジョア	ハヤシライス カラフルサラダ コンソメスープ ご飯	定食	豚肉の山賊炒め	海老の天ぷら 焼き茄子		
22	日	鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう ご飯 味噌汁 牛乳	豚丼 おろし奴 ご飯 味噌汁	定食	白身フライ	里芋の煮乾がし 春雨のマヨ和え		
23	月	ポロニアハム チーズスクランブル アスパラのソテー コーンフレークorご飯 コンソメスープ 牛乳	ニラ豚炒め ナポリタン ミニ肉まん 彩りナムル 浅利のしぐれ煮 ご飯	弁当	トリテキ	法蓮草の卵炒め 胡瓜ともやしのキムチ和え		
24	火	肉じゃが 白菜の浅漬け ご飯 味噌汁 牛乳	白身魚の香草パン粉焼き 梅しそチキン 炒り豆腐 コーンのイタリアン和え 七味蒟蒻 ご飯	弁当	八宝菜	焼売 季節のフルーツ		
25	水	野菜たっぷりシシトウ ミニハンバーグ パンorご飯 牛乳	ポーケケチャップ 南瓜コロッケ 帆立バター醤油 ツナのマヨ和え フルーツシロップ漬け ご飯	弁当	鮭のバター風味おろしポン酢	根菜の煮物 胡瓜のささみ和え		
26	木	鶏そぼろ 玉子そぼろ 大根菜のおかか和え ご飯 けんちん汁 オレンジジュース	牛肉野菜炒め はんべんのマヨ焼き 切干大根煮 鳥賊の酢味噌和え 隠元のおかか和え ご飯	弁当	★高校総体勝ち飯メニュー★			
27	金	グリルベーコン オニオンリング キャベツのホットサラダ パンorご飯 ミネストローネ 牛乳	クレイジーソルトチキン チャプチェ 大豆の五目煮 青梗菜のお浸し 生姜昆布 ご飯	弁当	ブルコギ	チーズフライ ブロッコリーと海老のタルタル		
28	土	鯖の生姜煮 明太子 高菜 ご飯 味噌汁 牛乳	牛肉の2色丼 具沢山サラダ 味噌汁	定食	鶏天	餅いなり パパロアシュー		
29	日	牛皿 とろろ芋 ご飯 味噌汁 牛乳	ミックスフライ 小松菜と厚揚げのみぞれ和え ご飯 味噌汁	定食	ポークソテー	そら豆と卵のガーリックバター ポテトサラダ		
30	月	セルフドッグorご飯 キウイフルーツ ポタージュース 牛乳	白身魚の唐揚げ南蛮あんかけ ビーフン炒め アスパラのマリネ 法蓮草とベーコンの炒め ミニケーキ ご飯	弁当	チーズインハンバーグ	選べる副菜		
31	火	豚肉と青梗菜の中華炒め キャベツとえのきのポン酢和え ご飯 味噌汁 牛乳	ビーフジンジャー 蓮根はさみ揚げ しめじと竹輪の甘辛炒め 胡瓜とコーンのゴマドレ和え たくあん ご飯	弁当	親子丼	はんべんの天ぷら もずく酢		

イベントメニュー

- 8日(月)夕食:3日遅れの端午の節句メニューを提供します!
- 11日(水)夕食:5月生まれのお誕生日ケーキつき!
- 12日(木)朝食:アセロラの日!アセロラゼリーを提供します!
- 15日(日)朝食:ヨーグルトの日!フルーツヨーグルトを提供します!
- 19日(木)夕食:産地消の日!呼子名物「いかしゅうまい」を提供します!
- 26日(木)夕食:高校総体 勝ち飯メニュー!
ゴーゴーカツ(勝)カレーを提供します!
- 27日(金)昼食:小松菜の日!小松菜のお浸しを提供します!

*仕入れ食材の都合により、一部献立が変更される場合がありますのでご了承ください。
*月、水、金の朝食は、ご飯かパンが選べます。
*5/23の朝食は、コーンフレークかご飯が選べます。
*5/11.17.18.30の朝食の主菜は主菜も含めた量となる為、主菜として記載しています。

食記念日

12日:アセロラの日 15日:ヨーグルトの日 27日:小松菜の日

江戸・小松川で八代将軍徳川吉宗がその美味しさに感動し、「小松菜」と名付けたとされています。小松菜はビタミンに富み、カルシウム、鉄分も多く含む非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。カロテンの含有率は、ほうれん草の約2倍と豊富に含まれています。小松菜はほうれん草と肩を並べるほど栄養が高い食材です。

参照: <https://www.nousi.co.jp/season/komatsuna.php>より