

5月 献立表

<中学校>

Aブロック

(エネルギー kcal, たんぱく質 g)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		5/1 ごはん わかめ入り豆腐スープ シューマイ(2個) ナムル ふりかけ(穀物) あまなつかん 768Kcal 28.2g	5/2 ごはん 庄内ふのみそ汁 れんこんとえび寄せ揚げ 豚丼 776Kcal 31.5g	5/3 休 日
5/6 休 日	5/7 ごはん 中華スープ チーズチキン大葉巻き 拌三糸(ハンサンズー) 753Kcal 24.3g	5/8 ごはん わらび汁 豆腐ハンバーグ すき昆布の煮物 752Kcal 26.6g	5/9 ごはん ビーフカレー 焼きかまチーズ ゆでブロッコリー ごまドレッシング 818Kcal 29g	5/10 こめ粉コッペパン クリームスープ 白ごまフランクケチャップソースかけ 小松菜とツナのソテー 815Kcal 32.5g
5/13<こどもの日献立> たけのこごはん すまし汁 かつおフライ 菜の花のからしあえ かしわもち 826Kcal 34.1g	5/14 ごはん 酸辣湯(サンラータン) とり肉スパイス揚げ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング 751Kcal 29.6g	5/15 ごはん えび団子のスープ ぎょうざ(2個) 麻婆キャベツ 753Kcal 26.4g	5/16 ごはん 生揚げのみそ汁 とり照焼き 五目きんぴら 736Kcal 32g	5/17 ごはん わかめときのこのスープ いかフライソースかけ 肉じゃが 755Kcal 25.3g
5/20 ごはん 牛肉とたけのこの煮物 彩り厚焼たまご 華風ひたし 769Kcal 27.6g	5/21 ごはん きのこ汁 あじフライソースかけ 凍り豆腐の煮物 767Kcal 30.5g	5/22 ごはん 豚汁 メンチカツ 野菜の磯香あえ 753Kcal 25.1g	5/23 ごはん みそけんちん汁 さけフライソースかけ わらびの煮物 752Kcal 28.9g	5/24 こめ粉食パン ミネストローネ かぼちゃコロッケ 海草サラダ 青じそドレッシング いちごジャム 798Kcal 25.2g
5/27 ごはん とり団子のスープ かにシューマイ ルーローハン 761Kcal 30.1g	5/28 ごはん にらたま汁 めばる塩こうじ焼き 豚肉と野菜のみそ炒め 751Kcal 34.6g	5/29 ごはん じゃがいものみそ汁 チキンカツソースかけ 野菜のごまあえ 納豆 しょうゆ小袋 757Kcal 31.9g	5/30 ごはん 青梗菜のスープ ハンバーグ照焼きソース マカロニサラダ 786Kcal 24g	5/31 ごはん わかたけ汁 たこメンチ 野菜のオイスターソース炒め 759Kcal 29.5g

Aブロック学校 第一中, 第三中, 第六中, 第九中, 第十中, 蔵王一中, 蔵王二中

Bブロック学校 第二中, 第四中, 第五中, 第七中, 第八中, 金井中, 高楯中, 山寺中

※ Bブロックの学校は, Aブロックの献立が1日ずつずれた献立です。ただし, 5月1日は31日の献立がくり上がります。

4月 献立表

<中学校>

Aブロック

(エネルギー kcal, たんぱく質 g)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			4/11 ごはん 山菜汁 かつおメンチ 春雨サラダ 786Kcal 25.9g	4/12 ごはん 春キャベツのスープ 肉だんご(3個) 小松菜とツナのソテー 750Kcal 24g
4/15 ごはん 華風スープ チキンみそカツ ポテトサラダ 814Kcal 26.1g	4/16 ごはん 青梗菜ときのこのスープ ぎょうざ ドライカレー 742Kcal 27.4g	4/17<入学・進級祝い献立> 菜めし お祝いかきたま汁 とり肉竜田揚げ 菜の花のあえもの 762Kcal 29.5g	4/18 ごはん もうそう汁 あじ照焼き ひじきの炒め煮 751Kcal 34.3g	4/19 こめ粉食パン コーンスープ ハンバーグケチャップソースかけ 海草サラダ 青じそドレッシング 845Kcal 33.1g
4/22 ごはん じゃがいものみそ汁 モーカフライソースかけ 豚肉と野菜の煮物 750Kcal 29.7g	4/23 ごはん 中華丼 ほうれん草オムレツ 三色あえ 762Kcal 28.7g	4/24 ごはん ビーフカレー 豆腐シューマイ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング 787Kcal 24.1g	4/25 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ぶりフライソースかけ ふきの炒り煮 いちご(2個) 780Kcal 28.2g	4/26 ごはん 豚汁 さば昆布しょうゆ焼き 華風ひたし 786Kcal 29.1g
4/29 休 日	4/30 ごはん 卵スープ コロッケソースかけ 五目煮 803Kcal 23.6g			

Aブロック学校 第一中, 第三中, 第六中, 第九中, 第十中, 蔵王一中, 蔵王二中

Bブロック学校 第二中, 第四中, 第五中, 第七中, 第八中, 金井中, 高楯中, 山寺中

※ Bブロックの学校は, Aブロックの献立が1日ずつずれた献立です。ただし, 4月11日は30日の献立がくり上がります。