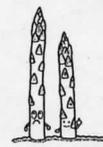


5月献立表



日	曜	献立名	牛乳	熱量 Kcal	蛋白質 g	一口メモ
2	月	★中華ちまき 春雨スープ ミックスフルーツ	○	807	30.0	<p>★中華ちまき 5月5日こどもの日にちなんだメニュー。たくさん の具を竹の皮で丁寧に 包んで蒸します。十一中 生の健やかな成長を願い 心を込めて作ります。</p>  <p>★ピースご飯 旬のグリーンピースを色よく ゆで、ご飯に加えます。</p>  <p>★21日は体育大会！ 全A組(赤)、全B組(青) の縦割りで、力や技を競 い合います。たくさん練 習を重ねた生徒たちの勇 姿をぜひご覧あれ！ (当日は給食なしで、全員 お弁当持参です。よろし くお願いします。)</p>  <p>★手作り焼きカレーパン 十一中自慢の手作りパン シリーズのひとつです。 調理員さんが早朝から生 地を作り発酵させ、200 個以上のパンを焼き上げ ます。</p>
6	金	大豆もやしのチャーハン 韓国風つみれ汁 果物	○	779	30.7	
9	月	ゆかりご飯 沢煮わん 魚の朝鮮風味焼き もやしの甘酢和え	○	818	34.6	
10	火	揚げパン(シナモン) コーンシチュー 果物	○	762	28.1	
11	水	皿うどん ごまだれ白玉	○	843	33.7	
12	木	★ピースご飯 和風ミートローフ 粉ふきいも 千ゲン菜ときこのソテー 果物	○	834	34.3	
13	金	シーフードピラフ えのきとガーサイのスープ キャロットゼリー	○	808	28.5	
16	月	ごまご飯 西湖豆腐 ポテトボールのかりっと揚げ	○	923	30.1	
17	火	豚肉とごぼうの柳川丼 虎豆と野菜のサラダ 果物	○	800	32.1	
18	水	スパゲティボンゴレ アスパラサラダ コーンのドーナツ	○	772	34.2	
19	木	山菜おこわ 味噌汁 ぎせい豆腐あんかけ 二色びたし	○	893	36.3	
20	金	ダイスチーズパン 魚のエスカベージュ マッシュポテト ほうれん草のソテー 果物	○	839	35.7	
21	土	★《体育大会》給食はありません。お家から弁当を持参してください。				
24	火	《体育大会予備日》21日が雨天の場合は、 この日に給食を食べての体育大会となります。 ハヤシライス おかしな目玉焼き	○	913	27.7	
25	水	かき揚げうどん キュウリの豆板醤風味 きな粉とごまのヘルシーケーキ	○	839	34.1	
26	木	★手作り焼きカレーパン いちごジャムサンド 野菜スープ 果物	○	757	28.1	
27	金	ご飯 さばの味噌煮 じゃが芋のどぼろ煮 青菜の梅肉和え	○	913	33.5	
30	月	あけほのご飯 かき卵汁 生揚げと野菜の味噌炒め 大豆入りひじき煮 果物	○	789	28.3	
31	火	千りコンカンサンド 大麦入りスープ 杏仁豆腐	○	914	34.6	

お願い！！

3月の地震の影響で、生産・流通が未だ滞っている食材が多数あります。
給食においても、やむを得ず使用食材やメニューの変更、献立の入れ替えをする場合が
ございますが、ご理解をお願いいたします。