




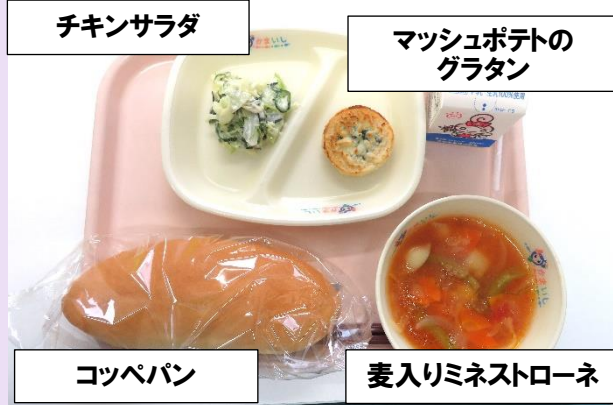


◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は5月1日(金)～29日(金)の献立を掲載しています!

<p>5月1日(金)</p>	<p>5月7日(木)</p>
<p>厚揚げのそぼろ煮</p> <p>鉄腕餃子</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>切干大根の味噌汁</p> <p>【小学校】エネルギー:568kcal たんぱく質:20.5g 【中学校】エネルギー:730kcal たんぱく質:25.1g</p>	<p>キャロットラペ</p> <p>チーズ風ソース入りハンバーグ</p>  <p>黒糖パン</p> <p>おじゃがもちボールとマロニーのスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:604kcal たんぱく質:20.9g 【中学校】エネルギー:730kcal たんぱく質:24.7g</p>
<p>5月8日(金) こどもの日献立</p>	<p>5月11日(月)</p>
<p>なめ茸和え</p> <p>鯉フライ</p> <p>こどもの日ミニたい焼き</p>  <p>わかめご飯</p> <p>ひき菜汁</p> <p>【小学校】エネルギー:597kcal たんぱく質:21.6g 【中学校】エネルギー:757kcal たんぱく質:27.3g</p>	<p>磯辺和え</p> <p>ピーマンの肉味噌丼の具</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>けんちん汁</p> <p>【小学校】エネルギー:533kcal たんぱく質:22.6g 【中学校】エネルギー:670kcal たんぱく質:26.8g</p>
<p>5月12日(火)</p>	<p>5月13日(水) カミカミデー</p>
<p>カミカミ根菜サラダ</p> <p>塩麴チキンカツ</p> <p>チョコクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>小松菜のコンソメスープ</p>  <p>【小学校】エネルギー:634kcal たんぱく質:24.7g 【中学校】エネルギー:778kcal たんぱく質:30.7g</p>	<p>たけのこと浜千鳥鮭フレークのうま煮</p> <p>カミカミごぼうハンバーグ</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>ピリ辛味噌汁</p> <p>【小学校】エネルギー:520kcal たんぱく質:22.3g 【中学校】エネルギー:671kcal たんぱく質:27.6g</p>

5月14日(木)



【小学校】エネルギー:551kcal たんぱく質:20.8g
 【中学校】エネルギー:681kcal たんぱく質:24.9g

5月15日(金)



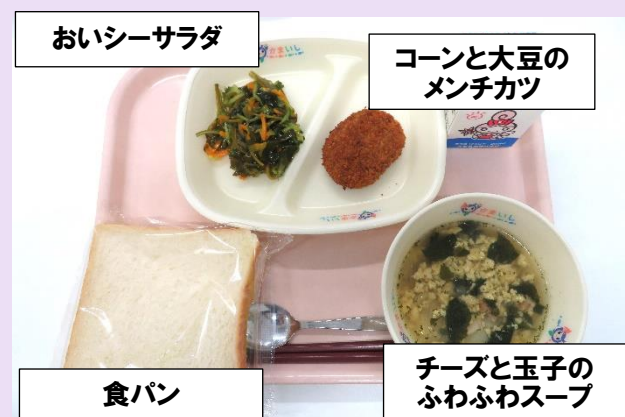
【小学校】エネルギー:547kcal たんぱく質:24.2g
 【中学校】エネルギー:676kcal たんぱく質:27.6g

5月18日(月)



【小学校】エネルギー:568kcal たんぱく質:20.3g
 【中学校】エネルギー:712kcal たんぱく質:24.0g

5月19日(火) 食育の日



【小学校】エネルギー:596kcal たんぱく質:27.1g
 【中学校】エネルギー:755kcal たんぱく質:34.0g

5月20日(水)



【小学校】エネルギー:568kcal たんぱく質:25.8g
 【中学校】エネルギー:737kcal たんぱく質:33.0g

5月21日(木)



【小学校】エネルギー:578kcal たんぱく質:27.8g
 【中学校】エネルギー:705kcal たんぱく質:33.3g

5月22日(金) 肉野菜あんかけうどん

フルーツ白玉

彩り野菜かき揚げ



蒸し麺(うどん)

肉野菜あんかけスープ

【小学校】エネルギー:698kcal たんぱく質:25.3g
【中学校】エネルギー:802kcal たんぱく質:28.7g

5月25日(月) カミカミデー(23日)

五目豆

サンマの
カミカミ蒲焼き風



ご飯(白米)

山菜ひつつみ

【小学校】エネルギー:683kcal たんぱく質:27.8g
【中学校】エネルギー:822kcal たんぱく質:31.3g

5月26日(火)

ポテ・ポテサラダ

ホットドッグ風
ハンバーグ



横割りコッペパン

チキンスープ

【小学校】エネルギー:620kcal たんぱく質:25.4g
【中学校】エネルギー:730kcal たんぱく質:28.8g

5月27日(水)

豚挽肉と大豆の
キーマカレー

元気いっぱいオムレツ



麦ごはん

フルーツヨーグルト

【小学校】エネルギー:858kcal たんぱく質:25.0g
【中学校】エネルギー:1058kcal たんぱく質:29.6g

5月28日(木) いわて減塩・適塩の日

豆腐ボールの
トマト煮込み

ツナサンドの具



食パン

中華風コーンスープ

【小学校】エネルギー:641kcal たんぱく質:29.7g
【中学校】エネルギー:774kcal たんぱく質:35.3g

5月29日(金)

茎わかめと
ごぼうのきんぴら

ジャンボ肉団子



ご飯(白米)

高野豆腐の味噌汁

【小学校】エネルギー:561kcal たんぱく質:21.9g
【中学校】エネルギー:732kcal たんぱく質:27.3g