

## 《 献立表 》

月日	曜日	朝食	昼食	夕食	
				主菜	副菜
5月16日	火	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	唐揚げ丼、汁 790kcal	ジャンボチキンカツ	ごぼうサラダ、小松菜の入り卵、汁 1830kcal
5月17日	水	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 300kcal	豚バラ大根丼、汁 720kcal	豚の生姜焼き	春雨サラダ、ジャーマンポテト、汁 1700kcal
5月18日	木	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	カツ丼、汁 850kcal	ホイコーロー	シューマイ3個、ポテサラ、スープ 1870kcal
5月19日	金	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 350kcal	焼き鳥丼、汁 800kcal	鶏天	ほうれん草の白和え、中華春雨、汁 1680kcal
5月20日	土	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	牛丼、スープ 860kcal	チーズ包みメンチカツ	マカロニサラダ、ブロッコリーおかか和え、スープ 1740kcal
5月21日	日	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	肉うどん 520kcal	カレーライス	とんかつ、牛乳 1910kcal
5月22日	月	塩鯖、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 520kcal	山菜ごはん、コロッケ、汁 740kcal	唐揚げ	ポテトサラダ、モヤシ炒め、汁 1610kcal
5月23日	火	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	皿うどん、スープ 850kcal	豚キムチ	小松菜のソテー、大学芋、スープ 1640kcal
5月24日	水	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 300kcal	白身タルタル、汁 870kcal	鶏のおろしポン酢	スパサラ、ミートボール、汁 1660kcal
5月25日	木	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	そばろ丼、汁 760kcal	鮭フライ	揚げシューマイ、コールスローサラダ、汁 1760kcal
5月26日	金	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 350kcal	焼肉丼、スープ 780kcal	煮込みハンバーグ	マカロニサラダ、エビフライ、スープ 1750kcal
5月27日	土	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	牛丼、スープ 860kcal	トンカツ	ほうれん草の炒り卵、フルーツ、スープ 1800kcal
5月28日	日	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	肉うどん 520kcal	食環境メンテナンスのため休業	
5月29日	月	塩鯖、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 520kcal	親子丼、汁 800kcal	サバの味噌煮	モヤシとひじきのサラダ、唐揚げ、汁 1700kcal
5月30日	火	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	他人丼、スープ 770kcal	鮭のムニエル	バターコーン、鶏のトマト煮、スープ 1680kcal
5月31日	水	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 300kcal	生姜焼き丼、汁 700kcal	酢鶏	ポテトサラダ、ギョーザ、スープ 1710kcal

※ご飯100g=168kcal、300g=502kcal(ごはんは献立に入っていないですが、丼物や味付けご飯物には含まれます。)

※毎週月曜日から金曜日までの5日間は、献立に別途うどん(100g=330Kcal)を提供します。

※各部活ごとに目玉焼き1玉≒95kcal、炒り卵1玉分≒121kcalを週毎交互に曜日別に提供します。(下記表を参照)

目玉焼き・炒り卵の提供	
月	ラグビー(31名)
火	男子サッカー(61名)
水	野球(37名)
木	柔道(20名)
金	女子サッカー(29名)
土	男子剣道(15名)・女子剣道(2名)・女子バスケ(7名)
日	陸上(6名)・バドミントン(6名)

献立及び目玉焼きや炒り卵・うどんの提供は仕入状況により変更する場合があります。

(有)スプリング