保護者のみなさまへ

購売部

５月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

			定食Ａ（420円）		Ｋｃａｌ 塩分量ｇ		定食Ｂ（420円）		Ｋｃａｌ 塩分量ｇ
1	火	主菜	ポークソテーＢＱソース	ごはん	808	主食	鮭とえんどう豆のチャーハン		784
		副菜	ポテトサラダ	スープ	3.3	副菜	若鶏の唐揚げ	スープ	2.3
2	水	主菜	ヒレカツ	竹の子ごはん	757	主食	塩チャーシュー麺	竹の子ごはん	848
		副菜	青菜のかつおぶし和え	味噌汁	2.2	副菜		漬物	7.1
3	木	休業～憲法記念日～							
4	金	休業～みどりの日～							
5	土								
6	日								
7	月	主菜	豚ロース生姜焼き	ごはん	710	主食	ミートスパゲティ		719
		副菜	豆苗とツナのシンプル和え	スープ	2.6	副菜	お魚ソーセージのエビマヨ風	スープ	5.1
8	火	主菜	グリルチキンガーリックソース	ごはん	961	主食	加賀野菜天丼		774
		副菜	かぼちゃサラダ	味噌汁	2.4	副菜	里芋のそぼろあんかけ	味噌汁	3.1
9	水	主菜	おろしチキンカツ	ごはん	826	主食	富山ブラックラーメン	ごはん	762
		副菜	金平ごぼう	すまし汁	3.3	副菜	もやしナムル		7.4
10	木	主菜	揚げ餃子の五目あんかけ	ごはん	770	主食	ボルガライス		765
		副菜	オクラの中華和え	スープ	3.4	副菜	グリーンサラダ	スープ	2.7
11	金	主菜	白身魚ムニエルトマトソース	ごはん	744	主食	春野菜とイカの甘酢炒め	ごはん	627
		副菜	きのこスパゲティ	味噌汁	2.8	副菜	豆腐サラダ	味噌汁	3.8
12	土								
13	日								
14	月	主菜	テリマヨチキン	ごはん	814	主菜	かつ丼		841
		副菜	わかめと切り干し大根のナムル	味噌汁	4.1	副菜	コーンサラダ	味噌汁	3
15	火	主菜	さばの味噌煮	ごはん	763	主食	大きな鶏竜田揚げ	ごはん	845
		副菜	揚げ餃子	すまし汁	4.4	副菜	チンゲン菜のピーナツ和え	すまし汁	3.2
16	水	主菜	豚肉黒胡椒炒め	ごはん	954	主食	白湯ラーメン	ごはん	815
		副菜	フライドオニオン＆ポテト	スープ	3.1	副菜	もやしナムル		7.5
17	木	主菜	カレーコロッケ＆肉焼売	ごはん	787	主食	海鮮焼きそば	ごはん	600
		副菜	かぶのレモン酢和え	スープ	2.7	副菜	☆ふりかけつき	スープ	2.4
18	金	主菜	菜の花のクリームハンバーグ	ごはん	770	主食	レッドチキンカレー		674
		副菜	煮物	味噌汁	3.1	副菜	海藻サラダ	味噌汁	4.7
19	土								
20	日								
21	月	主菜	海鮮フライ	ごはん	710	主菜	牛焼肉丼		1186
		副菜	三つ葉とのりのごま和え	味噌汁	2.2	副菜	油そば	味噌汁	5.1
22	火	主菜	ポークソテー醤油ソース	ごはん	832	主食	さんま柚庵焼き	ごはん	699
		副菜	ごぼうサラダ	味噌汁	3.1	副菜	和風チーズオムレツ	味噌汁	3.1
23	水	主菜	とんかつ	ひじきごはん	823	主食	坦々麺	ひじきごはん	847
		副菜	なすの含め煮	味噌汁	2.9	副菜		漬物	5.9
24	木	主菜	揚げ豆腐チリソース	ごはん	857	主食	親子丼		676
		副菜	もやしの大葉風味和え	スープ	2.6	副菜	トマトオニオンサラダ	スープ	2.5
25	金	主菜	野菜たっぷりポトフ	ごはん	909	主食	ジャージャー麺		655
		副菜	かぼちゃコロッケ	フルーツ	2.7	副菜	イカリングフライ	フルーツ	2.1
26	土								
27	日								
28	月	主菜	グリルチキンオーロラソース	ごはん	826	主菜	豚すき焼き風丼		746
		副菜	オクラのねばねば和え	スープ	2.8	副菜	シーフードサラダ	スープ	3.6
29	火	主菜	国産ビーフメンチカツ	ごはん	775	主食	挽肉辛味味噌うどん	おにぎり	725
		副菜	人参とえのきたけの醤油和え	すまし汁	3.4	副菜		スープ	6.4
30	水	主菜	かつ煮	ごはん	964	主食	ワンタンメン	ごはん	775
		副菜	スパゲティサラダ	味噌汁	3.2	副菜	もやしナムル		4
31	木	主菜	エビカツ	ごはん	735	主食	ココナッツビーフカレー		754
		副菜	きのことジャガイモの金平	スープ	2.3	副菜	グリーンサラダ	スープ	4.7

※食材の都合により内容が変更になることがあります　※総カロリー、総塩分量を表示しています
※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

地元の食材を美味しく食べよ

今月のメニューに北陸三県ご当地メニューをとり入れました。
地元の食材は新鮮で美味しく、栄養価も高いです。
ぜひ召し上がってみてください。

旬の食材　スナップえんどう・そら豆・たこ

☆北陸三県ご当地メニュー☆
８日加賀野菜天丼【石川県】
９日富山ブラックラーメン【富山県】
１０日ボルガライス【福井県】