



平成30年 5月給食献立表



埼玉県立川越工業高等学校 定時制

カウンターでは
小盛・大盛対応
しますので
遠慮なく声をか
けてください！

		火		水		木		金	
		1 牛乳 五目チャーハン 里いも包子 春雨スープ ヨーグルト	2 牛乳 ごはん タンドリーチキン じゃがいものソテー クラムチャウダー	3 憲法記念日		4 こどもの日			
月		843	36.7	827	36.4				
7 開校記念日	8 牛乳 ごはん 肉じゃが ごまあえ みそ汁	9 牛乳 プルコギ丼 塩昆布あえ わかめスープ	10 牛乳 わかめごはん かじきの新玉ねぎソース ひき菜炒り みそ汁 ゼリー	11 離任式 給食なし					
	744	32.3	783	31.4	728	38.6			
14 牛乳 ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ 大根のふわふわスープ	15 牛乳 ごはん ゆで豚のBBQソース アスパラのソテー みそ汁	16 牛乳 ごはん 鮭のバター焼き 新じゃがの煮物 吉野汁	17 牛乳 ごはん 肉団子と野菜の中華煮 大根サラダ みそ汁	18 ジョア 鶏ごぼうピラフ 春野菜のキッシュ きのこのスープ 果物					
816	32.6	782	32.9	742	38.0	758	27.5	772	29.2
21 牛乳 ごはん 厚揚げのキムチ炒め じゃがいもの土佐煮 みそ汁	22 牛乳 ごはん チキンカツ くるみあえ ジャーマンスープ ゼリー	23 牛乳 ごはん 白身魚のピザ風焼き ごぼうすりごま煮 野菜スープ	24 牛乳 ハヤシライス コーンサラダ 果物	25 中間考査1日目 牛乳 きつねうどん ししゃもフライ ワッフル					
754	34.5	882	37.1	739	35.4	843	27.3	724	29.6
28 中間考査2日目 牛乳 ごはん 豆腐おからハンバーグ スパゲッティサラダ かきたま汁	29 中間考査3日目 牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き ナムル けんちん汁	30 ★選べる主食★ 牛乳 ごはんor米粉ナン キーマカレー もやしのサラダ ヨーグルト	31 牛乳 ごはん アジフライ 信田煮 みそ汁	エネルギー たんぱく質		※納品の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。			
752	30.2	735	35.4	915/815	30.8/34.1	851	40.0		
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		

新学期がはじまり1か月がたちました。5月は新生活の疲れがでて、体調をくずしやすくなります。勉強・運動するにも、仕事をするにも、遊ぶにも健康第一です！睡眠をとり、食事を1日3食しっかりと、健康な心と体をつくりましょう！



コバトン