

# 給食献立表

令和6年5月

本庄高校定時制

月	火	水	木	金
<p><b>旬の食材 たけのこで春を感じよう</b></p> <p>たけのこは成長が早く、すぐに竹になってしまうため、生のたけのこを楽しむことができるのは今の時期だけです。</p> <p>栄養も豊富で</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脳を活性化させる<b>チロシン</b></li> <li>・塩分排出を助ける<b>カリウム</b></li> <li>・造血作用のある<b>葉酸</b></li> </ul> <p>などがたっぷりです。</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・韓国風ちらし寿司</li> <li>・スパニッシュオムレツ</li> <li>・チンゲン菜スープ</li> <li>・プチゼリー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・筑前煮</li> <li>・きゃべつごま風味和え</li> <li>・みそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <p><b>憲法記念日</b></p> 	
<p><b>6</b></p> <p><b>振替休日</b></p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たけのこご飯</li> <li>・青菜と油揚げの煮浸し</li> <li>・野菜コロッケ</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンメン</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・焼き餃子</li> <li>・杏仁豆腐</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわらのホイル焼き</li> <li>・ひじぽてサラダ</li> <li>・レタスのピリ辛スープ</li> <li>・白菜漬け</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこ揚げパン</li> <li>・スパサラダ (ハム付き)</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・アロエヨーグルト</li> <li>・ジョアマスクット</li> </ul>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉のごま味噌焼き</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・切干大根ハリハリ和え</li> <li>・牛蒡のみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉生姜焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・椎茸昆布</li> <li>・みそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三色丼</li> <li>・五目なます</li> <li>・いんげんみそ汁</li> <li>・アセロラジュレ</li> <li>・野菜ジュース</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・揚げ魚の野菜あんかけ</li> <li>・シルバーサラダ</li> <li>・粉ふきいも</li> <li>・若竹汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ボンゴレスパゲッティ</li> <li>・コンビネーションサラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・プリン</li> <li>・牛乳</li> </ul>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いなり寿し弁当</li> <li>・みそ汁</li> <li>・プチダノン</li> <li>・野菜ジュース</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌味豚肉炊き込み</li> <li>・かに玉あんかけ</li> <li>・玉ねぎおかか和え</li> <li>・キャベツみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・山菜うどん</li> <li>・枝豆ヘルシー焼き</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・かすてら</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖の焼き漬け</li> <li>・ポテト炒め煮</li> <li>・茎わかめ佃煮</li> <li>・みそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザトースト</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・パスタソテー</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・コーヒゼリー</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉竜田揚げ</li> <li>・春雨中華サラダ</li> <li>・味付ザーサイ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・おろしハンバーグ</li> <li>・大根とベーコンの煮物</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・豆腐スープ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・ひじき炒め煮</li> <li>・大根キムチ風</li> <li>・みそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめご飯</li> <li>・白身魚のチリソース</li> <li>・ほうれん草しめじソテー</li> <li>・お浸し</li> <li>・みそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボロネーゼ</li> <li>・みかんサラダ</li> <li>・クリームスープ</li> <li>・タルト</li> <li>・ミルージュ</li> </ul>

献立は都合により変更になる場合もあります。