

【生徒用】

5 月 基本献立一覧表

北海道帯広柏葉高等学校定時制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			5/1 ごはん（麦入り） きくらげの中華スープ 手作り焼売 切干大根のナムル 牛乳 825kcal 33g	5/2 五目ごはん 和風ポトフ たまご焼き 小松菜のじゃこサラダ 牛乳 ★カルシウムの日 878kcal 37.1g
 こどもの日	 振替休日	5/7 ごはん（麦入り） どさんこ汁 たらのマヨネーズ焼き 卵の花の炒り煮 牛乳 827kcal 40.7g	5/8 ソースカツ丼 高野豆腐のみそ汁 ほうれんそうとツナのサラダ 牛乳 861kcal 38.8g	5/9 ごはん（麦入り） きのこの豆乳スープ ハーブチキン（トマトソース） アスパラソテー 牛乳 818kcal 35.1g
5/12 ごはん（麦入り） わかめのスープ ホイコーロー たたききゅうり 牛乳 832kcal 37.4g	5/13 山菜うどん たまねぎとちくわのかき揚げ さつまいものミルク煮 牛乳 840kcal 33.6g	5/14 ごはん（麦入り） 鶏とキャベツのスープ ほっけの香草パン粉焼き ブロッコリーのソテー 牛乳 821kcal 40.7g	5/15 ハヤシライス ごぼうのサラダ 牛乳 ★ヨーグルトの日 894kcal 30.0g	5/16 ごはん（麦入り） ぶりのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め もやしとハムのあえもの 牛乳 827kcal 37.6g
5/19 ごはん（麦入り） 春雨スープ 煮込みハンバーグ なすとピーマンのオイスターソース炒め 牛乳 817kcal 37.8g	5/20 ミートソースパスタ きゅうりと豆のサラダ 牛乳 866kcal 36.1g	5/21 ごはん（麦入り） じゃがいものみそ汁 さばの竜田揚げ れんこんののり塩炒め 牛乳 851kcal 35.9g	5/22 豚丼 かぶのみそ汁 みずなのサラダ 牛乳 826kcal 36.9g	5/23 ごはん（麦入り） たまごとしめじのスープ タンドリーチキン いんげんのソテー 牛乳 837kcal 36.7g
 定体連支部 大会	5/27 コーンとわかめの塩ラーメン こまつなとがんもどきの煮物 フルーツゼリーあえ 牛乳 ★こまつなの日 830kcal 35.2g	5/28 わかめごはん 鮭のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ 牛乳 859kcal 40.1g	5/29 たけのこごはん キャベツのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ こんにゃくの甘辛煮 牛乳 ★こんにゃくの日 835kcal 33.4g	5/30 ごはん（麦入り） まいたけと厚揚げのみそ汁 鶏のさっぱり煮 根菜キムチあえ 牛乳 812kcal 37.4g