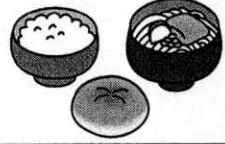


5月

* 22日～28日は17:30分給食です。

* 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

長浜北星高等学校（定時制）R7.5

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。 まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！  食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。 				
5 こどもの日 食べる習慣がきたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。 おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き 	6 振替休日	7 もち麦ご飯 さんまのおかか煮 卵の花炒り煮 豚汁 牛乳	8 ご飯 肉じゃが ほうれん草の彩り和え きのこのみそ汁 牛乳	2 コッパン コーンたっぷりグラタン キャベツのマヨネーズサラダ さつまいものスープ こどもの日ゼリー 牛乳
877 kcal		879 kcal		
12 親子丼 ちくわの磯辺揚げ もやしの変わりごま和え 牛乳	13 ご飯 鶏肉の南部焼き キャベツと青菜のおかか和え 大根のみそ汁 牛乳	14 たけのこご飯 いかと大根の煮物 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	15 ご飯 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 麴のみそ汁 牛乳	9 食パン ハムカツ 温野菜サラダ 春雨スープ ショア
953 kcal		850 kcal		
19 ご飯 春巻 厚揚げのごまみそ煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	20 ご飯 鮭のチーズみそ焼き いんげんのごま和え もやしのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	21 もち麦ご飯 鶏のつくね焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 牛乳	22 カレーライス キャベツの甘酢和え 福神漬 牛乳	16 焼きそばパン フライドポテト 中華コーンスープ 牛乳
862 kcal		795 kcal		
26 ご飯 コロッケ 春雨サラダ キャベツのみそ汁 牛乳	27 わかめご飯 醤油ラーメン シューマイ 牛乳	28 もち麦ご飯 さわらの香味焼き ひじきの煮物 けんちん汁 ふりかけ 牛乳	29 ご飯 エビチリ チンゲン菜のナムル わかめスープ 牛乳	23 コッパン ハムとチーズの卵焼き にんじんシリシリ パンブキンスープ 牛乳
864 kcal		933 kcal		
873 kcal		819 kcal		
895 kcal		818 kcal		
830 kcal		786 kcal		
819 kcal		819 kcal		