



わくわくパクパク小学校弁当

H30.5月献立表

ジョイランチ

TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月	火	水	木	金
屋 食		1日 白ご飯 ポークカレー チキンピカタ ブロッコリー フルーツ エネルギー 419kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.1g 食塩 1.3g	2日 おにぎり 鶏の唐揚げ おさかなさつま揚げ 野菜炒め 枝豆 フルーツ エネルギー 392kcal 蛋白質 14.5g 脂質 12.6g 食塩 1.2g	3日 憲法記念日	4日 みどりの日
		7日 和食の日 五目ご飯 鶏の照焼 のり巻さつま揚げ 大根・人参煮 青菜のごま和え フルーツ エネルギー 386kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.7g 食塩 2.4g	8日 ウィンナードッグ チキンナゲット タマゴロール マカロニサラダ パプリカソテー フルーツ エネルギー 414kcal 蛋白質 10.7g 脂質 14.0g 食塩 1.5g	9日 鮭ご飯 豚の生姜炒め 笹かま キャベツのごま和え フルーツ エネルギー 401kcal 蛋白質 11.1g 脂質 14.5g 食塩 1.6g	10日 チャーハン 八宝菜 うずらの卵 ホタテ蒲鉾フライ ブロッコリー フルーツ エネルギー 439kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.3g 食塩 2.3g
屋 食	14日 きなこ揚げパン ポークチャップ コーンイカバーグ ウィンナー ブロッコリー フルーツ エネルギー 431kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.6g 食塩 2.5g	15日 のりべん 肉団子 カニ玉風しんじょ 切干大根煮 ブロッコリー フルーツ エネルギー 389kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.0g 食塩 2.5g	16日 チキンライス まぐるタルタルカツ オムレツ 野菜マリネ フルーツ エネルギー 398kcal 蛋白質 11.5g 脂質 9.0g 食塩 1.3g	17日 こんぶご飯 鶏の唐揚げ 花型がんも煮 野菜炒め 枝豆 フルーツ エネルギー 389kcal 蛋白質 9.6g 脂質 12.6g 食塩 1.0g	18日 コーンご飯 ポテトチキンロール 春雨サラダ パプリカソテー フルーツ エネルギー 386kcal 蛋白質 8.4g 脂質 14.5g 食塩 1.0g
	21日 白ご飯 チキンカレー 野菜コロッケ 青菜ソテー フルーツ エネルギー 424kcal 蛋白質 9.7g 脂質 14.0g 食塩 2.3g	22日 チャーハン 酢豚風 ヤングコーン天ぷら インゲンソテー フルーツ エネルギー 432kcal 蛋白質 10.7g 脂質 14.6g 食塩 1.8g	23日 五目ご飯 メンチカツ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ エネルギー 391kcal 蛋白質 9.4g 脂質 10.3g 食塩 1.5g	24日 白ご飯 ふりかけ 肉じゃが 春巻 野菜炒め フルーツ エネルギー 403kcal 蛋白質 7.4g 脂質 10.0g 食塩 1.0g	25日 胚芽パン ハンバーグ チーズロール ウィンナー野菜炒め ブロッコリー フルーツ エネルギー 405kcal 蛋白質 10.7g 脂質 12.3g 食塩 1.2g
屋 食	28日 鮭わかめご飯 バンバンジー ギョーザ 枝豆 フルーツ エネルギー 401kcal 蛋白質 13.1g 脂質 10.6g 食塩 1.2g	29日 チキンライス エビカツ 豆サラダ ブロッコリー フルーツ エネルギー 397kcal 蛋白質 12.7g 脂質 11.0g 食塩 1.2g	30日 ぶどうパン チキンカツ カレーボール カニ風味サラダ ブロッコリー フルーツ エネルギー 426kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.3g 食塩 2.5g	31日 和食の日 おにぎり 牛丼煮 花人参 竹輪の磯辺揚げ インゲンのおかか和え フルーツ エネルギー 425kcal 蛋白質 14.0g 脂質 10.5g 食塩 2.5g	



わくわくパクパク小学校弁当

H30.5月献立表

ジョイフルランチ

TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
昼食				<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>
		<p>ポークカレー・チキンピカタ エネルギー 419kcal 蛋白質 12.1g</p>	<p>おにぎり・鶏の唐揚げ エネルギー 392kcal 蛋白質 14.5g</p>		
昼食	7日	8日	9日	10日	11日
	<p>五目ご飯・鶏の照焼 エネルギー 386kcal 蛋白質 14.0g</p>	<p>ウインナードッグ・チキンナゲット エネルギー 414kcal 蛋白質 10.7g</p>	<p>鮭ご飯・豚の生姜炒め エネルギー 401kcal 蛋白質 11.1g</p>	<p>チャーハン・八宝菜 エネルギー 433kcal 蛋白質 14.1g</p>	<p>ふりかけ・大豆ナゲット エネルギー 385kcal 蛋白質 7.9g</p>
昼食	14日	15日	16日	17日	18日
	<p>きなこ揚げパン・ポークチャップ エネルギー 431kcal 蛋白質 14.2g</p>	<p>のりべん・肉団子 エネルギー 389kcal 蛋白質 13.2g</p>	<p>チキンライス・まぐろタルタルカツ エネルギー 398kcal 蛋白質 11.5g</p>	<p>こんぶご飯・鶏の唐揚げ エネルギー 389kcal 蛋白質 9.6g</p>	<p>コーンご飯・ポテトチキンロール エネルギー 386kcal 蛋白質 8.4g</p>
昼食	21日	22日	23日	24日	25日
	<p>チキンカレー・野菜コロッケ エネルギー 424kcal 蛋白質 9.7g</p>	<p>チャーハン・酢豚風 エネルギー 432kcal 蛋白質 10.7g</p>	<p>五目ご飯・メンチカツ エネルギー 391kcal 蛋白質 9.4g</p>	<p>ふりかけ・肉じゃが エネルギー 403kcal 蛋白質 7.4g</p>	<p>胚芽パン・ハンバーグ エネルギー 405kcal 蛋白質 10.7g</p>
昼食	28日	29日	30日	31日	
	<p>鮭わかめご飯・パンバンジー エネルギー 401kcal 蛋白質 13.1g</p>	<p>チキンライス・エビカツ エネルギー 397kcal 蛋白質 12.7g</p>	<p>ぶどうパン・チキンカツ エネルギー 426kcal 蛋白質 14.6g</p>	<p>おにぎり・牛丼煮 エネルギー 425kcal 蛋白質 14.0g</p>	