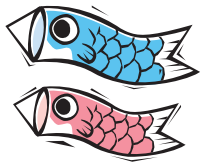
# 平成30年5月献立予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日  |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 ビーフカレー<br>★サラダ<br>★コンク 695Kcal<br>精白米 牛肉ももスライス じゃがいも 玉葱 人参 福神漬 サニーレタス ブロッコリー トマト ホールコーン 鶏肉(茹) 和風ドレッシング |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 えび玉あんかけ<br>★ご飯<br>★中華和え<br>★揚げ春巻き 673Kcal<br>精白米 鶏卵 ムキ海老 玉葱 干椎茸 人参 たけのこ グリンピース 春巻50g 胡瓜 中華くらげ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 豚肉のロールフライ<br>★ご飯 ★南瓜の煮物<br>★小松菜の胡麻和え<br>★にら玉スープ 698Kcal<br>精白米 豚ももスライス いんげん 人参 鶏卵 キャベツ プチトマト ドレッシング(白) 西洋南瓜 小松菜 白すりごま にら |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |

グリーンカレッジでの給食は、管理栄養士が健康を考え
カロリー計算をした上でメニューを考案しております。