

# 令和3年 5月の献立表

山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金
3 憲法記念日 	4 みどりの日	5 こどもの日 	6 カレーライス 牛乳 コーンサラダ 青梅ゼリー	7 黒糖パン 牛乳 サーモンフライ カラフルサラダ クリームシチュー
10 麻婆丼 牛乳 もやしナムル わかめスープ	11 山菜うどん 牛乳 菜飯ご飯	12 ご飯 牛乳 豚の生姜焼き 人参しりしり 大根のみそ汁	13 ご飯 牛乳 鶏団子のケチャップ煮込み ポテトサラダ レタスのスープ	14 キャロットロールパン ジャム 牛乳 白身フライ アスパラのソテー もずくスープ
17 チキンピラフ 牛乳 チーズサラダ コンソメスープ	18 醤油ラーメン 牛乳 しゅうまい	19 ハヤシライス 牛乳 サラダ いちごヨーグルト	20 ご飯 牛乳 ささみチーズフライ 春雨サラダ 若竹汁	21 レーズンパン 牛乳 カレイのマヨコーン焼き 野菜ソテー ポテトスープ
24 グリーンピースご飯 牛乳 かつおフライ 高野豆腐の卵とし じゃが芋のみそ汁	25 肉うどん 牛乳 小松菜のごま和え	26 ご飯 牛乳 肉団子 ひじきの煮物 厚揚げのみそ汁	27 ご飯 牛乳 さばみそ煮 (アレルギー: ほっけの煮つけ) 野菜炒め かまぼこのすまし汁	28 ミルクパン チキンカツ スパゲティサラダ にら玉汁
31 かき揚げ丼 牛乳 きゃべつのおかか和え 豆腐と長ねぎのみそ汁	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">朝ごはん食べていますか？</div> <p>脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のエネルギーはブドウ糖！！ 朝ごはんもバランス良く食べる事が理想ですが、食べていない場合、まずは一口だけでも何か口に入れましょう。</p> 			

※食材の都合等により、献立が一部変更になることがあります。