

5がつ よていこんだて

れいわ5ねん

とうきょうとりつ かつしかもう がっこう
東京都立葛飾盲学校
こうちやう いわした けいろう
校長 岩下 桂郎

1 (げつ)	2 (か)	3 (すい)	4 (もく)	5 (きん)
ごはん チリコンカン オニオンドレッシングサラダ やさいスープ くだもの 677Kcal	^{はちじゅうはちや} 八十八夜にちなんで とんじるうどん えのきとあおなのあえもの まっちゃケーキ 684Kcal	^{けんぽう きねんび} 憲法記念日	みどりの日	こどもの日 
8 (げつ)	9 (か)	10 (すい)	11 (もく)	12 (きん)
ごもくチャーハン いかのごまだれサラダ かみかみこんだて ちゅうかスープ くだもの 666Kcal	ごはん つくねやき ちぐさあえ のりじゃが みそしる 641Kcal	くらざとうパン ツナポテトオムレツ キャロットドレッシングサラダ ミネストローネ 645Kcal	ごはん さかなのねぎみそやき やさいのごまずあえ やさいわん 647Kcal	チキンカレーライス やさいとコーンのサラダ かくぎりやさいスープ くだもの 688Kcal
15 (げつ)	16 (か)	17 (すい)	18 (もく)	19 (きん)
ごはん わかさぎのなんぼんだれ やさいのレモンしょうゆあえ とんじる 662Kcal	ちゅうかどん やさいのちゅうかだれ はるさめスープ くだもの 652Kcal	ごはん さかなのこうみやき ごもくきんぴら おかかあえ みそしる 704Kcal	^{しょくざいたいけん} 食材体験：じゃがいも ごはん じゃがいものそぼろに とうふサラダ みそしる 702Kcal	チキンライス カレーふうみサラダ かぶのとろとろスープ くだもの 656Kcal
22 (げつ)	23 (か)	24 (すい)	25 (もく)	26 (きん)
^{くみたてたいけん} バーガー組立体験 ミルクパン フィッシュフライ コールスローサラダ コーンポタージュ ジョア 648Kcal	ごはん ぎせい豆腐 じゃがいものごまみそあえ おひたし みそしる 642Kcal	ごはん ぶたにくの しょうがみそいため ひじきのわふうサラダ みそしる くだもの 659Kcal	ツナコーンピラフ グリーンサラダ ポトフふうスープ フルーツヨーグルト 682Kcal	ごはん なまあげのみそいため ナムル ちゅうかスープ 693Kcal
29 (げつ)	30 (か)	31 (すい)		
ごはん とりにくのみそづけやき やさいのごまあえ ポテトサラダ けんちんじる 633Kcal	^{きやうどしよく こうちけん} 郷土食：高知県 ごはん かつおとじゃがいもの あまからだれ やさいのごましょうゆあえ とさに みそしる 681Kcal	ソースやきそば ちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ あんにと豆腐 651Kcal		
*ぎゆうにゆうは、ジョアのひいがいは、まいにちつきます。 *エネルギーりょうは、ちゅうがくぶがきじゅんになっています。 *こんだては、つごうによりへんこうすることがあります。			<形態食> ・ごはん→軟飯 ・麺類→軟麺 ・パン→カットパン、またはパンがゆ 普通食の食材を基本に、一部食材を変更して調理します。	