

2025年5月



ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
			1 肉じゃがコロケ ツイストマカロニサラダ 煮物三品 熱量749kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物120g/塩分3.8g	2 たこカツ 五目切干大根煮 青菜と搾菜炒め 熱量804kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物137g/塩分3.8g	3 憲法記念日
5 子供の日 	6 振替休日 	7 春巻&焼売天 牛蒡とひじきマヨサラダ 菜の花甘酢生姜和え 熱量833kcal/蛋白質17g 脂質26g/炭水化物131g/塩分4.1g	8 いか天婦羅 肉じゃが わかめ棒棒鶏風 熱量770kcal/蛋白質23g 脂質13g/炭水化物135g/塩分3.1g	9 たっぷりコーンフライ ポトフ風 キーマカレー 熱量818kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物136g/塩分4.1g	10 とんかつデミソース 切干大根 揚げ餃子 熱量943kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物1247g/塩分3.9g
12 竹輪天P天つゆ添え 五目ひじき煮 厚揚げの味噌掛け 熱量817kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物116g/塩分4.2g	13 ソーセージカツ ポークカレー ツイストマカロニサラダ 熱量834kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物130g/塩分3.8g	14 チキンステーキレモン風味 春雨サラダ しゅうまい天 熱量851kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物126g/塩分4.0g	15 ハムステーキ ミートボールケチャップ炒め ジャーマンポテト 熱量794kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物116g/塩分3.9g	16 煮込みハンバーグ ミートオムレツ イカとキャベツ中華炒め 熱量800kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物120g/塩分4.0g	17 チキンカツ スパゲティナポリタン 金平レンコン 熱量931kcal/蛋白質18g 脂質30g/炭水化物136g/塩分3.3g
19 春キャベツメンチカツ ひじきとミートボール煮 ウィンナーピリ辛炒め 熱量827kcal/蛋白質20g 脂質22g/炭水化物132g/塩分3.7g	20 豆腐ハンバーグ野菜おろし がんも、蒟蒻、大根煮 わかめの生姜和え 熱量830kcal/蛋白質27g 脂質22g/炭水化物128g/塩分3.4g	21 メンチカツ&オーシャンフライ 野菜炒め チリ餃子 熱量841kcal/蛋白質20g 脂質23g/炭水化物133g/塩分3.0g	22 蓮根つくねの照焼 旨塩焼きそば 菜の花の胡麻和え 熱量736kcal/蛋白質19g 脂質16g/炭水化物126g/塩分3.2g	23 カツ煮 中華春雨サラダ 小松菜の煮びたし 熱量875kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物125g/塩分4.4g	24 グリルハンバーグ 生薑みそおでん風 もやしのナムル 熱量872kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物128g/塩分4.5g
26 豚と牛蒡のしぐれ煮 鯿フライ シルバーサラダ 熱量897kcal/蛋白質28g 脂質28g/炭水化物120g/塩分4.0g	27 チキンカツ煮 ペンネアラビアータ 花野菜ポン酢和え 熱量881kcal/蛋白質22g 脂質32g/炭水化物121g/塩分3.2g	28 牛すき煮 三角春巻き&焼売 竹輪と若布酢味噌和え 熱量910kcal/蛋白質27g 脂質24g/炭水化物141g/塩分3.9g	29 白身魚フライ オムレツデミソース 厚揚げと蓮根油淋鶏風 熱量870kcal/蛋白質28g 脂質26g/炭水化物126g/塩分3.1g	30 豚丼風 彩り海鮮ステーキ 根菜わさびマヨサラダ 熱量900kcal/蛋白質27g 脂質29g/炭水化物128g/塩分4.2g	31 チキン南蛮 蒟蒻と三角さつま煮 チリ団子 熱量971kcal/蛋白質24g 脂質34g/炭水化物139g/塩分3.3g

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願い致します。

◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

【5月の記念日】

★5月1日(木) 八十八夜

「立春」を起算日として88日目にあたり、遅霜の発生する時期でもあります。農家では「八十八夜」に種まきや茶摘み、その他農作業を開始する基準としています。又、この日に摘んだ茶は上等とされ、この日に茶を飲むと長生きすると言われています。特に静岡茶、宇治茶、狭山茶は「日本三大銘茶」と呼ばれお茶の名産地です。

【5月が旬の食材】

★たけのこー春の風物詩、食物繊維が豊富で腸内をきれいにします。★新たまねぎー肉質が柔らかく、生で食べてもおいしいです。★春キャベツーやわらかな葉がおいしい。ビタミンCが豊富です。★さくらんぼー初夏を運ぶ爽やかな果物です。★新じゃがいもー薄い皮ごと調理ができ栄養満点です。



【今日のおいしいが、午後からの活力】



ひので給食センター

八戸市江陽2丁目17-46

国産米を使用しています

☎ (0178) 70-5691

☎ (0178) 70-5529

日	月	火	水	木	金	土	貴社名
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。