



校訓
뜻을 세워 바르고 힘차게

22학년 5월 학교급식 차림표

발행인: 교장 김순기
편집인: 교감 이경희
역은이: 교사 박하늘
발행처: 응곡중학교

식재료 원산지 표시	백미 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	두부 /콩가공품	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	달걀, 메추리알	오징어 /꽃게	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치 /가자미	새우	낙지
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산 (1등급)	국내산	러시아산	국내산	미국산, 세네갈산	수입산	중국산

***잡곡, 찹쌀, 채소, 과일류: 국내산 친환경 제품을 사용합니다. (채소및 과일류는 수급부족시 일반 또는 수입을 사용)**

알레르기 정보	<p>1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다. *식품 알레르기 증상을 보이는 학생은 식단표를 참고하여 개인관리에 참고 부탁드립니다.</p>
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>2 세계요리: 빵~오 쇼콜라~ (프랑스 디저트) 날치알김치볶음밥 *(1.5.6.9.10.13.) 부추계란탕*(1.5.6.13.) 매콤아귀살강정 s(1.2.4.5.6.12.13.) 취나물된장무침*(5.6.) 깍두기*(9.13.) 빵요쇼콜라s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.8/33.8/188.2/6.2</p>	<p>3 현미찰쌀밥* 들깨수제비국*(5.6.13.) 건새우마늘퐁퐁음*(5.6.9.13.) 닭불고기*(5.6.13.15.) 배추김치*(9.13.) 오렌지* * 에너지/단백질/칼슘/철 727.31.2/370.6/4</p>	<p>4 쌀밥* 감자크림스프!(1.2.5.6.13.) 과일양상추샐러드 *(1.2.5.6.10.12.13.) 비프등심큐브스테이크 s(1.2.5.6.10.12.15.16.) 프랑크토스트 s(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.7/30.4/248/2.9</p>		
<p>9 흑미밥* 동태미더덕찌개s(5.6.9.13.) 얇은오리불고기&무쌈 s(5.6.13.18.) 과리고추멸치볶음*(5.6.13.) 건파래볶음*(5.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.9/34.2/239/4.9</p>	<p>10 귀리밥* 버섯감자국*(5.6.13.) 삼치살카레구이*(2.5.6.13.16.) 김미실채볶음*(고추 장)(1.5.6.13.16.17.) 생과일요플레*(2.4.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.8/32.5/155.3/2.6</p>	<p>11 장어데리야끼덮밥s(5.6.13.) 미소팽이된장국*(5.6.13.) 명란계란찜s(1.2.5.6.13.16.18.) 미나리배무침s(5.6.13.18.) 배추김치*(9.13.) 요거트 웨이퍼s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/35.8/212.2/4.1</p>	<p>12 쌈채소 먹는 날★ 손을 깨끗이 씻고 오세요!! 현미찰쌀밥* &쌈채소, 쌈장(4.5.6.13.) 콩비지찌개*(5.9.10.13.) 무말랭이무침*(5.6.13.) 콩나물파채무침*(5.6.) 제육볶음*(5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.4/32.8/215.3/5.5</p>	<p>13 스승의 날: ♥흑당버블티♥ 한우카레라이스 *(2.5.6.12.13.16.18.) 연어훈제샐러드&드레싱 *(1.2.5.6.13.) 채다치즈롤s(1.2.5.6.12.13.) 배추김치*(9.13.) 흑당버블티★s(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.2/22.6/201.1/2.8</p>
<p>16 생일축하의 날★ 찰밥* 홍합미역국*(5.6.18.) 부추잡채*(5.6.10.13.) 갈치구이*(2.5.6.13.) 배추김치*(9.13.) 생일축하도넛s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.3/35.5/122.2/4</p>	<p>17 발아현미밥* 사골떡국(부)*(1.5.6.13.16.) 돼지갈비찜*(5.6.10.13.) 도토리묵야채무침*(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) 반반키위s * 에너지/단백질/칼슘/철 727.6/32.6/122/5.1</p>	<p>18 참치새소비빔밥&초고추장 s(5.6.13.) 얼큰콩나물국*(5.6.13.) 알감자조림*(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) 파파닭꼬치s(5.6.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.3/27.4/138.3/11.2</p>	<p>19 우리나라 전통요리의 날★ 귀리밥* 차돌된장찌개*(5.6.13.16.18.) 수제담양떡갈비+영양 s(1.2.5.6.9.10.13.16.) 근드레나물무침*(5.6.13.) 총각김치*(9.13.) 식혜s * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/30.7/98.7/4.6</p>	<p>20 분식의 날★ 삼각주먹밥 s(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 유부어묵국*(1.5.6.13.) 국물떡볶이*(1.5.6.13.18.) 회오리감자*(5.6.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.9/22.7/217.1/3.5</p>
<p>23 보리밥* 쇠고기무국*(5.6.16.) 골뱅이소면무침*(5.6.13.17.18.) 동태/편천 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치*(9.13.) 사과* * 에너지/단백질/칼슘/철 758.5/37.2/135.6/3.9</p>	<p>24 쌀밥* 시금치맑은된장국 *(5.6.13.) 안동찜닭 *(2.5.6.8.13.15.) 깍달나물볶음*(5.6.) 배추김치*(9.13.) 산양유유(바나나)*(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.9/36.6/410.5/4.1</p>	<p>25 선택의 날: 짜장밥?짬뽕밥? 짜장밥*/소스(2.5.6.10.13.) 짬뽕국*(5.6.10.13.17.18.) 생과일샐러드*(1.2.5.6.12.13.) 찰쌀탕수육&소스 s(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 수제대파김치s(5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.5/32.7/171.7/10.1</p>	<p>26 흑미밥* 애호박된장찌개*(5.6.13.) 삼색나물*(5.6.) 감오징어불고기*(5.6.13.17.) 명엽채땅콩조림*(4.5.6.13.) 배추김치*(9.13.) 플라워파이스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.9/31.8/175.7/4.7</p>	<p>27 토마토미트스파게티 s(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 흑임자크림스프s(1.2.5.6.13.) 고구마그라탕(2.10.12.13.) 어린이샐러드&키워드레싱 s(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.3/26.3/429.1/3.1</p>
<p>30 통일밥*(6.) 참치김치찌개*(5.6.9.13.) 치즈등심돈까스*/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 김계란말이*(1.5.6.13.) 달치마늘퐁고추장무침 *(1.5.6.13.) 총각김치!(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.2/38.2/333.3/4.8</p>	<p>31 차조밥* 순대국&소면(6.9.10.13.) 썩갠두부무침*(5.) 오징어링튀김s(1.2.5.6.17.) 깍두기!(9.13.) 방울토마토*(12.) 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 784/26.2/121.3/7.1</p>			

※ 위 식단은 학교사정에 의해 변경될 수도 있습니다.
※ 급식관련 자료는 학교 홈페이지 탑재되어 있습니다.
※ 홈페이지주소: <http://www.eunggok.ms.kr> 열린마당- 급식소식