

週間献立表

| | 6月3日(月) | 6月4日(火) | 6月5日(水) | 6月6日(木) | 6月7日(金) | 6月8日(土) | 6月9日(日) |
|------|---|--|---|--|--|---|---|
| 朝 | ごはん(学) 鮭のポテト焼き 納豆(学) もやしニラ炒め(学) キムチのせ冷奴(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 | ごはん(学) ししゃも塩焼き 目玉焼き(学) 納豆(学) からし菜炒め(学) そうめん汁 | ごはん(学) ポークたまご(学) 鮭の塩焼き(学) 納豆(学) ほうれん草のしらす和え(学) みそ汁(へちま/ねぎ) | ホットドッグ(ツナポテトサラダ) スクランブルエッグ コールスローサラダ(学) ミネストローネスープ(学) ヨーグルト和え(学) 牛乳 | ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) 納豆(学) おくらソテー(学) なすの煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 | ごはん(学) 赤魚の煮付け(学) 納豆(学) ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) ほうれん草としめじのお浸し(学) そうめん汁(学) | ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) ジャガイモのチーズ炒め キムチ納豆(学) にゅうめん(学) くだもの(バナナ) |
| 昼 | みそラーメン(学) 揚げぎょうざ&春巻き チョレギサラダ(学) アイスクリーム | 親子丼(学) 胡瓜の酢の物(学) 赤だし汁(学) くだもの(キウイ) | オムライス(学) (付)ポテトフライ 生ハムサラダ(学) オニオンスープ(学) くだもの(スイカ) | ごはん(学) タンドリーチキン(学) 牛肉と青菜のかき油炒め(学) 中華風冷ややっこ(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(パイ) | タコライス(学) 目玉焼き(学) シルバーサラダ(学) 五目中華スープ(学) くだもの(キウイ) | ごはん(学) チキンの照り焼き(学) (付)スパゲッティ ゆで卵 ブロッコリーのカレー炒め(学) 人参しりしりー 竹輪のチーズ磯辺揚げ(弁) パインジュース | ごはん(学) 梅干し 鶏の唐揚げ(学) 厚焼き卵(学) いんげんの炒め(弁) 小松菜と油揚げのゴマ酢和え(弁) ブロッコリーのおかか和え(学) |
| 夕 | ごはん(学) チキンのチーズ照り焼き(学) かんぴょうイリチー(学) 大根サラダ(学) かきたまうどん汁(学) フルーツポンチ(学) | コーンご飯(学) ビーフシチュー(学) イカリング&エビフライ(学) サラダ(プロ) くだもの(ぶどう) | ごはん(学) 鶏肉のおろしポン酢(学) アスパラいかバター炒め 白菜と小松菜のごまサラダ(学) ソーキ汁(学) くだもの(GF) | ごはん(学) ホキの梅みそ焼き(学) 肉だんごと冬瓜の煮物(学) 豚しゃぶサラダ(学) もずく入りキムチスープ(学) くだもの(オレンジ) | ごはん(学) チキンソテーきのこクリームソース(学) (付)ポテトフライ ほうれん草のソテー(学) コブサラダ(学) 具たくさんコンソメスープ(学) くだもの(りんご) | ごはん(学) 麻婆豆腐(学) はんぺんの揚げないチーズフライ(学) 豆苗ともやしのナムル(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) アイスクリーム | ごはん(学) カルシウムUPカレー(学) トマトと豚肉のふわふわ卵炒め(学) ゴボウサラダ(学) くだもの(すもも) |
| 栄養成分 | エネルギー 4502 kcal たんぱく質 224.9 g 脂質 130.4 g 食塩相当量 18.6 g | エネルギー 4410 kcal たんぱく質 225.5 g 脂質 119.4 g 食塩相当量 13 g | エネルギー 4449 kcal たんぱく質 225.2 g 脂質 134.9 g 食塩相当量 12.3 g | エネルギー 4411 kcal たんぱく質 225.6 g 脂質 115.1 g 食塩相当量 20.8 g | エネルギー 4574 kcal たんぱく質 225 g 脂質 149.9 g 食塩相当量 10 g | エネルギー 4477 kcal たんぱく質 221.2 g 脂質 135.3 g 食塩相当量 15.5 g | エネルギー 4546 kcal たんぱく質 225.8 g 脂質 138.5 g 食塩相当量 16.6 g |

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。