

週間献立表

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝	ごはん(学) 赤魚の煮付け(学) もやしニラ炒め(学) 納豆みそ(学) みそ汁(白菜・えのき) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 紅鮭のみりん焼き(学) キムチ納豆(学) ツナ和え(学) みそ汁(へちま/ねぎ) くだもの(キウイ)	ごはん(学) サバの照り煮(学) 納豆(学) 人参しりしりー(学) ほうれん草としめじのお浸し(学) すまし汁(とろろ/花麩)	サンドイッチ(卵) サラダ(チーズ) 焼きウィンナー ミネストローネスープ くだもの(GF) 牛乳	ごはん(学) 鮭のポテト焼き 納豆 ちんげん菜の中華炒め ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 赤魚の煮付け(学) ポークたまご(学) ねばねば豆腐(学) みそ汁(白菜・えのき) くだもの(いちじく)	ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) 納豆(学) 巣ごもり卵(学) そうめん汁(学) くだもの(バナナ)
昼	タコライス(学) 魚の二色天ぷら <small>ポテトときのこのバター炒め(学)</small> 鶏肉のスープ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) チキンの照り焼き(学) (付) いんげんソテー スパニッシュオムレツ おからサラダ 春雨入り酸辣湯(学) くだもの(メロン)	冷やしそうめん(学) はんぺんのチーズフライ(学) タマナーチャンプルー くだもの(オレンジ)	ごはん(学) チーズハンバーグ(学) きんぴられんこん(学) おからサラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) チキン南蛮(学) クープイリチー サラダ(学) キムチチゲ(学) くだもの(パイナップル)	ごはん(学) ひじき入り鶏つくね(学) さばのカレー焼き(学) かに玉風厚焼き玉子 ひじきの五目煮(弁) いんげんのごま和え 蒸しとうもろこし	ごはん(学) 梅付き 鶏の唐揚げ(学) 厚焼き卵(学) 蒸ししゅうまい(学) 人参しりしりー ピーマンの塩昆布和え(弁)
夕	ちらし寿司(学) チキンきのこソテー(学) 野菜の炊き合わせ(学) あさりのすまし汁 くだもの(びんね)	うな丼(学) 豆乳茶碗蒸し(学) 大根和え物(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) くだもの(デラウェア)	ごはん(学) よだれ鶏(学) 揚げぎょうざ&春巻き 豆腐サラダ(学) 魚汁(学) アイスクリーム	ビビンバ丼(学) タコとワカメの中華和え(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(ぶどう)	ごはん(学) 豚肉の生姜焼き(学) レバニラ炒め(学) こんにゃくの白和え(学) 鶏汁(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 煮込みハンバーグ(学) ブロッコリー炒め(学) やみつき豆苗サラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) フルーツポンチ(学)	ちゃんぽん麺(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) シーマーマーミー豆腐 中華いか和え(学) 杏仁フルーツ(学)
栄養成分	エネルギー 4520 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 126.9 g 食塩相当量 15.2 g	エネルギー 4476 kcal たんぱく質 228.1 g 脂質 148.5 g 食塩相当量 12.3 g	エネルギー 4447 kcal たんぱく質 228.9 g 脂質 113.7 g 食塩相当量 26.1 g	エネルギー 4516 kcal たんぱく質 228.5 g 脂質 153.1 g 食塩相当量 18.4 g	エネルギー 4531 kcal たんぱく質 229.7 g 脂質 139.6 g 食塩相当量 15.3 g	エネルギー 4477 kcal たんぱく質 223.3 g 脂質 135 g 食塩相当量 16 g	エネルギー 4384 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 122.1 g 食塩相当量 15.6 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。