

週間献立表

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝	ごはん(学) さばのカレー焼き(学) 目玉焼き(学) 納豆(学) もやしニラ炒め(学) 味噌汁(おくら・わかめ)学	ごはん(学) 白身魚の中華あんかけ(学) 納豆(学) 山芋とシラスの梅肉和え(学) ゆし豆腐(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) 赤魚の煮付け(学) 納豆(学) ほうれん草のしらす和え(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) くだもの(バナナ)	サンドイッチ(ハムチーズ) 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) くだもの(メロン) 牛乳	ごはん(学) ポークたまご(学) 納豆(学) 玉ねぎとツナの和え物(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 豆腐のニラ炒め(学) 納豆(学) 味噌汁(なめこ)学 くだもの(テラウエア)	ごはん(学) サバの照り焼き(学) ジャガイモのチーズ炒め 納豆(学) うどん汁(学) くだもの(バナナ)
昼	ソーキそば 野菜炒め(学) 三色なます(学) ぜんざい(学)	親子丼(学) もずくのかき揚げ(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 赤だし汁(学) くだもの(ぶどう)	ごはん(学) 鶏と野菜の黒酢あん(学) かに玉風厚焼き玉子 エビと春雨のタイ風サラダ(学) 鶏団子とチンゲン菜のトロみスープ くだもの(すもも)	あわごはん(学) プルコギ風(学) 揚げだし豆腐(学) パパイヤいりちー(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(パイ)	ごはん(学) チキンソテーきのこソースかけ(学) ほうれん草のソテー(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(すもも)	ごはん(学) 豚ロースのガーリックソテー(学) (付)スパゲッティ 厚焼き卵(学) 竹輪のチーズ磯辺揚げ(弁) ブロッコリーのカレー炒め(学) チンゲン菜とホタテの塩炒め(弁) パインジュース	ごはん(学) 梅干し ひじき入り鶏つくね(学) ゆで卵 きんぴらごぼう(弁) カボチャ炒め 小松菜と油揚げのゴマ酢和え(弁) オレンジジュース
夕	ごはん(学) よだれ鶏(学) きんぴらごぼう タコの酢の物(学) 中華にゅうめん(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) チーズハンバーグ(学) アスパラいかバター炒め 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(りんご)	コーンご飯(学) ハヤシライス(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 鮭のマヨネーズ焼き 肉だんごと冬瓜の煮物(学) 豚しゃぶサラダ(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(GF)	ごはん(学) ぶりの照り焼き(学) 筑前煮(学) 春雨の和え物(学) イナムルチ汁(学) くだもの(キウイ)	和風スパゲッティ(学) 鶏肉のピザ焼き(学) ポテトサラダ(学) フルーツ盛り合わせ(学)	ごはん(学) ピリッと旨辛ドライカレー(学) 大根サラダ(学) フルーツポンチ(学)
栄養成分	エネルギー 4459 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 134.2 g 食塩相当量 15.8 g	エネルギー 4583 kcal たんぱく質 227.5 g 脂質 131.3 g 食塩相当量 13.6 g	エネルギー 4573 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 127.4 g 食塩相当量 11.8 g	エネルギー 4554 kcal たんぱく質 225.6 g 脂質 136.6 g 食塩相当量 19.8 g	エネルギー 4456 kcal たんぱく質 225.5 g 脂質 124.5 g 食塩相当量 13.7 g	エネルギー 4573 kcal たんぱく質 224.2 g 脂質 146.5 g 食塩相当量 12.2 g	エネルギー 4476 kcal たんぱく質 224.7 g 脂質 122.1 g 食塩相当量 14.1 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。