

週間献立表

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝	ごはん(学) <small>鮭のチーズマヨネーズ焼き(学)</small> 中華風炒め 納豆(学) みそ汁(もやし) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 納豆みそ(学) サバの塩焼き(学) 目玉焼き(学) <small>(付)アスパラバター炒め</small> すまし汁(はんぺん)学	ごはん(学) ぶりの照り焼き(学) 納豆(学) 厚焼き卵(学) 山芋とシラスの梅肉和え 根菜汁(学)	ホットドッグ スクランブルエッグ 根菜豆サラダ(学) <small>具だくさんコンソメスープ(学)</small> くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) ししゃも塩焼き 納豆 かに玉風厚焼き玉子 キムチのせ冷奴(学) 味噌汁(キャベツ)	ごはん(学) <small>鮭のゴマ味噌マヨネーズ焼き(学)</small> 人参しりしりー(学) <small>ほうれん草としめじのお浸し(学)</small> 納豆(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん(学) <small>白身魚のトマトバターソースかけ(学)</small> ベーコンエッグ もやし炒め(学) うどん汁(学) くだもの(オレンジ)
昼	ごはん(学) ビーフシチュウ(学) シーザーサラダ(学) くだもの(パイナップル) アイスクリーム	チャーハン(学) エビチリ(学) 蒸ししゅうまい(学) 春雨サラダ(学) ワンタンスープ(学) くだもの(キウイ)	キムチ焼きうどん(学) チキンの照り焼き(学) 豆苗ともやしのナムル(学) たまごスープ(学) くだもの(びわ)	豚丼(学) 冬瓜ソブシー(学) <small>白菜と小松菜のごまサラダ(学)</small> 具だくさんもずく汁(学) くだもの(GF)	ごはん(学) よだれ鶏(学) にんにくの芽炒め(学) 明太ゴボウサラダ(学) 中身汁(学) くだもの(デラウェア)	ごはん(学) 味噌カツ (付)キャベツ ひじきの五目煮(弁) 千切イリチー からし菜炒め いんげんゴマ和え	ごはん(学) タンドリーチキン(学) アスパラの肉巻き(学) ゆで卵 切り干し大根の煮物(学) ピーマンの塩昆布和え くだもの(バナナ)
夕	スーパージャーチャー麺(学) レバーのカレー竜田揚げ(学) 胡瓜の酢の物(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(スイカ)	ごはん(学) すき焼き(学) イカリング(学) 大根のおかか和え イナムルチ汁(学) くだもの(GF)	ごはん(学) チーズハンバーグ(学) 豚しゃぶサラダ(学) <small>豆腐とキャベツの生姜レモンスープ(学)</small> くだもの(すもも)	ごはん(学) サバの梅みそ焼き(学) パパイアいりちー(学) なすの煮びたし レバー汁(学) くだもの(オレンジ)	おろしポン酢豚丼(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) サンラータン(学) フルーツポンチ(学)	トマトとツナの冷製梅バスタ(学) ひじき入り鶏つくね(学) 豆腐サラダ(学) 鶏肉のスープ(学) ヨーグルト和え(学)	うな丼(学) <small>蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学)</small> 赤だし汁(学) くだもの(りんご)
栄養成分	エネルギー 4444 kcal たんぱく質 226.9 g 脂質 122.7 g 食塩相当量 11 g	エネルギー 4402 kcal たんぱく質 225.1 g 脂質 114.9 g 食塩相当量 14.9 g	エネルギー 4416 kcal たんぱく質 228.2 g 脂質 129.5 g 食塩相当量 17.4 g	エネルギー 4573 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 153.6 g 食塩相当量 16.7 g	エネルギー 4472 kcal たんぱく質 228.5 g 脂質 127.6 g 食塩相当量 11.2 g	エネルギー 4512 kcal たんぱく質 225.1 g 脂質 134.5 g 食塩相当量 15.5 g	エネルギー 4519 kcal たんぱく質 226.2 g 脂質 130 g 食塩相当量 14.4 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。