

## 週間献立表

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
朝	ごはん(学) 白身魚の中華あんかけ(学) 納豆(学) ひじき卵焼き 大根の梅肉和え(学) お雑煮風すまし汁(学)	ごはん(学) 鮭のポテト焼き 納豆(学) フロッコリーのカレー炒め(学) 大根サラダ(学) みそ汁(あさり)学	ごはん(学) サバの照り焼き(学) キャベツと厚揚げの炒め物(学) キムチ納豆(学) ゆで卵 すまし汁(もずく)	サンドイッチ(ツナマヨ) ベーコンエッグ サラダ(プロ) クラムチャウダースープ(学) くだもの(オレンジ) 牛乳	ごはん(学) サバの味噌煮(学) 納豆(学) 冬瓜ンブシー(学) 白菜のゆかり和え(学) すまし汁(卵・かまぼこ)	ごはん(学) 魚の香草パン粉焼き(学) 納豆(学) フーチャンプルー(学) なすの煮びたし うどん汁(学)	ごはん(学) 赤魚の煮付け(学) 納豆(学) ゆで卵 ささみと胡瓜の梅和え(学) ゆし豆腐(学)
昼	ざるそば(学) 天ぷら盛り合わせ(学) パイヤイりちー(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) ヨーグルト和え(学)	ピピン丼(学) 揚げぎょうざ&春巻き 中華もやし和え(学) 中華風スープ 杏仁フルーツ(学)	ぶっかけ冷やしうどん(学) もずくのかき揚げ(学) ひじきの白和え フルーツ盛り合わせ(学)	ごはん(学) 鮭のフライ~タルタルソース~ ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) ツナキムチ和え レバー汁 くだもの(りんご)	ガパオライス 焼き餃子(学) エビと春雨のタイ風サラダ(学) かに玉風スープ(学) くだもの(パイナップル)	ごはん(学) チキンのチーズ照り焼き(学) ミートコロケ(弁) 厚焼き卵(学) きんぴらごぼう(弁) ジャガイモのチーズ炒め(弁) ピーマンの塩昆布和え(弁)	ごはん(学) しょうが焼き (付)キャベツ イカフライ(冷)60g 焼きウィンナー きんぴらごぼう(弁) チンゲン菜とホタテの塩炒め(弁) パイナップルジュース
夕	ごはん(学) ラタトゥイユ風鶏肉のトマト煮(学) ささみとフロッコリーのサラダ(学) BLTスープ(学) くだもの(スイカ)	ごはん(学) 焼きチキン南蛮(学) アスパラいかバター炒め カプレーゼサラダ(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) ピーマンの肉詰め(学) 目玉焼き(学) チョレギサラダ(学) もやしとひき肉の坦々豆乳スープ(学) くだもの(GF)	ごはん(学) 鶏肉のピザ焼き(学) コールスローサラダ(学) きんぴられんこん(学) 沖縄そば汁(小) ぜんざい(学)	ごはん(学) 酢豚(学) スパニッシュオムレツ 中華いか和え(学) 具たくさんもずく汁(学) くだもの(スイカ)	ごはん(学) 筑前煮(学) 魚のマリネ風(学) ねばねば豆腐(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 くだもの(キウイ) ヨーグルト	ごはん(学) Wポークカレー きびなごのから揚げ(学) バンバンジーサラダ(学) くだもの(りんご)
栄養成分	エネルギー 4483 kcal たんぱく質 229 g 脂質 124.8 g 食塩相当量 16.9 g	エネルギー 4552 kcal たんぱく質 231.9 g 脂質 126.3 g 食塩相当量 14.1 g	エネルギー 4413 kcal たんぱく質 227.7 g 脂質 130.9 g 食塩相当量 19.6 g	エネルギー 4482 kcal たんぱく質 229.6 g 脂質 122.2 g 食塩相当量 15.6 g	エネルギー 4540 kcal たんぱく質 230.4 g 脂質 123.8 g 食塩相当量 16.1 g	エネルギー 4511 kcal たんぱく質 226.7 g 脂質 120.5 g 食塩相当量 13.6 g	エネルギー 4486 kcal たんぱく質 226.5 g 脂質 120.9 g 食塩相当量 11.4 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。