

週間献立表

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
朝	ごはん(学) 鮭のポテト焼き キャベツと厚揚げの炒め物(学) 納豆(学) かきたま汁(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) ひじきの五目煮(学) 納豆(学) ゆで卵 みそ汁(あさり)学	ごはん(学) ししゃも塩焼き 納豆(学) ほうれん草のソテー かに玉風厚焼き玉子 すまし汁(もずく)	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) クラムチャウダースープ(学) くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) 鮭のムニエル 目玉焼き(学) 納豆(学) こんにゃくの白和え(学) 味噌汁(キャベツ)	ごはん(学) マッカレルピカタ 筑前煮(学) 納豆(学) なすの煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん(学) 梅干し 鮭の塩焼き(学) きんぴらごぼう キムチ納豆(学) 味噌汁(卵/ねぎ)
昼	みそラーメン(学) 揚げぎょうざ&春巻 チョレギサラダ(学) アイスクリーム	そばめし(学) 目玉焼き(学) 串カツ(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) かきたま汁(学) くだもの(すもも)	ごはん(学) チキン南蛮(学) にんにくの芽炒め(学) 中華いか和え(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)学 くだもの(GF)	親子丼(学) きびなごの南蛮漬(学) ほうれん草のなめたけ和え 赤だし汁(学) くだもの(デラウェア)	ごはん(学) チキントマト煮(学) イカリング(学) 南瓜サラダ すまし汁(はんぺん)学 くだもの(りんご)	ごはん(学) 漬物 鶏の唐揚げ(学) (付)キャベツ ひじき卵焼き 人参しりしりー(学) パプリカ炒め(学)	ごはん(学) 鶏肉のピザ焼き(学) (付)ポテトフライ ハムカツ(学) 厚焼き卵(学) 切り干し大根の煮物(学) ピーマンの塩昆布和え パインジュース
夕	ごはん(学) ブルコギ風(学) スコップコロック(学) 中華風冷ややっこ(学) 五目中華スープ(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) すき焼き(学) 魚の天ぷら 胡瓜の浅漬(学) 根菜のみそ汁 くだもの(メロン)	タコライス(学) ハッシュポテト 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) 揚げない油淋鶏(学) 青椒肉絲(学) タコとワカメの中華和え(学) キムチチゲ(学) 杏仁フルーツ(学)	ごはん(学) 豚肉の生姜焼き(学) 豆腐ステーキの海鮮旨煮あんかけ 大根サラダ(学) 中身汁(学) くだもの(スイカ)	おろしボン酢豚丼(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) 貝だくさんもずく汁(学) フルーツ盛り合わせ(学)	七塔冷やしそうめん(学) きびなごのカレー揚げ(学) タコとワカメの中華和え(学) フルーツポンチ(学)
栄養成分	エネルギー 4353 kcal たんぱく質 225.2 g 脂質 129.7 g 食塩相当量 16.9 g	エネルギー 4556 kcal たんぱく質 224.9 g 脂質 127.3 g 食塩相当量 11.9 g	エネルギー 4426 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 130.3 g 食塩相当量 13.1 g	エネルギー 4426 kcal たんぱく質 228.2 g 脂質 107.4 g 食塩相当量 17.1 g	エネルギー 4518 kcal たんぱく質 222.6 g 脂質 140.1 g 食塩相当量 13.1 g	エネルギー 4512 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 130.6 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 4448 kcal たんぱく質 225.2 g 脂質 117.1 g 食塩相当量 24.8 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。