

## 週間献立表

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝	ごはん(学) 白身魚のにらピカタ(学) 人参しりしりー(学) 納豆(学) とん汁(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 目玉焼き(学) 納豆(学) もやしニラ炒め(学) 赤だし汁(なめこ)	ごはん(学) サバの照り焼き(学) 野菜炒め(学) 納豆(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(バナナ)	ホットドッグ スクランブルエッグ サラダ(学) ミネストローネスープ くだもの(キウイ) 牛乳	ごはん(学) <small>白身魚のトマトバターソースかけ(学)</small> ひじきの五目煮 納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) <small>鮭の明太マヨネーズ焼き(学)</small> 納豆(学) きんぴられんこん(学) <small>ほうれん草のしらす和え(学)</small> 鶏塩そうめん(学)	ごはん(学) 魚の香草パン粉焼き(学) キムチ納豆(学) 冬瓜ンブシー(学) ツナ和え(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)
昼	ソーキそば <small>肉だんごと冬瓜の煮物(学)</small> <small>胡瓜の酢の物(学)</small> くだもの(パイ)	ごはん(学) クリームシチュウ(学) <small>蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学)</small> オニオンスープ(学) アイスクリーム	ごはん(学) ぶりのゆず醤油焼き <small>じゃが芋と豚肉の炒め物(学)</small> 茶碗蒸し 肉すい(大阪名物) くだもの(オレンジ)	オムライス(学) ハンパンジーサラダ(学) ゆで卵 BLTスープ(学) くだもの(パイ)	おろしポロネーズ(学) 水菜としらすのサラダ 日本そば汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) 鶏の唐揚げ(学) (付)キャベツ ひじき卵焼き チョリソーウィンナー 小松菜炒め(弁) 蒸しとうもろこし グレープフルーツジュース	ごはん(学) しょうが焼き イカフライ(冷)60g しらす入り厚焼き玉子 ピーマンソテー <small>ジャガイモのチーズ炒め(弁)</small> りんごジュース
夕	ごはん(学) チキン南蛮風(学) キムチのせ冷奴(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(デラウェア)	ごはん(学) カツ煮卵とじ(学) <small>エビと春雨のタイ風サラダ(学)</small> ゆし豆腐(学) フルーツ盛り合わせ(学)	ごはん(学) タンドリーチキン(学) アスパラいかバター炒め シーザーサラダ(学) 春雨と白菜のスープ(学) くだもの(GF)	ごはん(学) 魚の紙つつみ焼き(学) <small>ひき肉と豆腐のニラ炒め(学)</small> <small>白菜と小松菜のごまサラダ(学)</small> 鶏塩そうめん(学) くだもの(りんご) 杏仁フルーツ(学)	ごはん(学) <small>鶏肉となすの味噌炒め(学)</small> <small>ほうれん草とひじきの鉄分強化サラダ(学)</small> ソーキ汁(学) くだもの(メロン)	<small>和風きのこスバゲッティー(学)</small> チーズトースト コブサラダ(学) <small>具だくさんコンソメスープ(学)</small> くだもの(マスカット)	焼肉のちらし寿司(学) ハンパンジーサラダ(学) かきたま汁(学) くだもの(スイカ)
栄養成分	エネルギー 4470 kcal たんぱく質 228.6 g 脂質 123.4 g 食塩相当量 14.5 g	エネルギー 4490 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 134.6 g 食塩相当量 12.3 g	エネルギー 4401 kcal たんぱく質 225.9 g 脂質 128.1 g 食塩相当量 12.6 g	エネルギー 4501 kcal たんぱく質 227 g 脂質 138.5 g 食塩相当量 18.2 g	エネルギー 4427 kcal たんぱく質 226.4 g 脂質 126.4 g 食塩相当量 12.4 g	エネルギー 4468 kcal たんぱく質 226.5 g 脂質 131.3 g 食塩相当量 11 g	エネルギー 4453 kcal たんぱく質 228.2 g 脂質 127.8 g 食塩相当量 13 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。