

## 週間献立表

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝	ごはん(学) 鮭のちゃんちゃん焼き風(学) もやしピリ辛炒め(学) 納豆(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) サバの塩焼き(学) パイパイいりちー(学) 納豆(学) ひじきの白和え 味噌汁(もやし)	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) 野菜の炊き合わせ(学) 納豆(学) あさりのすまし汁(学) くだもの(オレンジ)	サンドイッチ(ツナマヨ) 目玉焼き(学) サラダ(学) 真だくさんコンソメスープ(学) くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) ベーコンエッグ 筑前煮(小鉢) 納豆(学) すまし汁(学) くだもの(すもも)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) じゃが芋と豚肉の炒め物(学) なすの煮びたし 味噌汁(豆腐) くだもの(バナナ)	ごはん(学) サバの梅みそ焼き(学) 巣ごもり卵(学) ほうれん草のしらす和え(学) そうめん汁(学) くだもの(りんご)
昼	ちゃんぼん麺(学) スコップコロケ(学) 豆苗ともやしのナムル(学) くだもの(オレンジ)	シーフードピラフ(学) スパニッシュオムレツ(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) コーンスープ くだもの(ぶどう)	チーズタッカルビ丼 春雨の和え物(学) 豆腐とキャベツの生姜レモンスープ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) チキンの照り焼き(学) (付)ポテトフライ かんぴょうイリチー(学) ゴーヤーサラダ(マヨネーズ) 沖縄風みそ汁(学) くだもの(オレンジ)	タコライス(学) ハッシュポテト ゆで卵 マッシュルームスープ くだもの(キウイ)	梅干しごはん(学) 鶏肉のゆずこしょう焼き(学) (付)ポテトフライ しらす入り厚焼き玉子 ブロッコリーとウィンナー炒め ひじきの五目煮 オレンジジュース	ごはん(学) タンドリーチキン(学) (付)じゃが芋チーズ 白身フライ 小松菜炒め(弁) 人参しりしりー(弁) くだもの(すもも)
夕	ごはん(学) 牛肉とセロリのオイスターソース炒め(学) きびなごの南蛮漬け(学) スパゲティサラダ(学) 五目中華スープ(学) ミルクくずもち(学)	ごはん(学) 焼きチキン南蛮(学) ほうれん草のソテー(学) カプレーゼサラダ(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(メロン)	ごはん(学) 豚肉のスタミナにら玉炒め(学) ぶりのゆず醤油焼き 水菜としらすの豆腐サラダ すまし汁(学) ぜんざい(学)	ごはん(学) さばのカレー焼き(学) ブロッコリーのソテー(学) ねばねば豆腐(学) キムチとん汁(学) くだもの(スイカ)	ごはん(学) 鶏肉のおろしポン酢 千切イリチー(学) 中華もやし和え(学) 魚汁(学) くだもの(ぶどう)	焼きうどん(学) 蒸ししゅうまい(学) バンバンジーサラダ(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) スベアリアのマーマレード煮(学) にんにくの芽炒め(小) 中華風冷やっこ(学) そば汁 ヨーグルト和え(学)
栄養成分	エネルギー 4453 kcal たんぱく質 226.1 g 脂質 125.8 g 食塩相当量 15 g	エネルギー 4591 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 130.9 g 食塩相当量 14.7 g	エネルギー 4553 kcal たんぱく質 224.6 g 脂質 127.4 g 食塩相当量 13.3 g	エネルギー 4542 kcal たんぱく質 222.9 g 脂質 137 g 食塩相当量 14.7 g	エネルギー 4497 kcal たんぱく質 224.6 g 脂質 129.6 g 食塩相当量 11.6 g	エネルギー 4549 kcal たんぱく質 227.9 g 脂質 126.2 g 食塩相当量 19.8 g	エネルギー 4506 kcal たんぱく質 225.3 g 脂質 131.5 g 食塩相当量 12 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。