

週間献立表

| | 7月8日(月) | 7月9日(火) | 7月10日(水) | 7月11日(木) | 7月12日(金) | 7月13日(土) | 7月14日(日) |
|------|--|--|---|---|---|---|--|
| 朝 | ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) 目玉焼き(学) 納豆(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 | ごはん(学) ししゃも塩焼き ポークたまご(学) ほうれん草としめじのお浸し(学) 味噌汁(じゃがいも・人参) くだもの(バナナ) | ごはん(学) ぶりの照り焼き(学) 納豆 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(小松菜/はんぺん) くだもの(オレンジ) | サンドイッチ(ハムチーズ) サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のソテー コーンスープ くだもの(バナナ) 牛乳 | あわごはん(学) 白身魚の中華あんかけ(学) スパニッシュオムレツ キムチ納豆(学) アーサ汁(学) くだもの(りんご) | ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) 納豆(学) フーチャンブルー(学) 三色なます(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) | ごはん(学) ベーコンエッグ パイパイいりちー(学) もやしの胡麻和え(学) すまし汁(もずく) くだもの(オレンジ) |
| 昼 | ごはん(学) なすとチキンのチリソース炒め(学) 春巻き 春雨サラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) くだもの(スイカ) | ごはん(学) 鶏肉のトマト焼き (付)キャベツ いんげんの炒め物 ねばねば豆腐(学) もずく入りキムチスープ(学) くだもの(GF) | ガパオライス ゴボウサラダ(学) 沖縄風みそ汁(学) アイスクリーム | ごはん(学) ミートローフ(学) ブロッコリーのソテー(学) 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(ぶどう) | ロコモコ丼 ナゲット&ポテト ささみとブロッコリーのサラダ(学) マッシュルームスープ くだもの(GF) | ごはん(学) 鶏肉の生姜焼き(学) (付)スパゲッティ 厚焼き卵(学) 竹輪のチーズ磯辺揚げ(学) エビの旨塩炒め(弁) キャロットラペ(弁) | ごはん+梅干し(学) 豚カツ(学) (付)キャベツ ひじき卵焼き 焼きウィンナー きんぴらごぼう(弁) ジャガイモのチーズ炒め(弁) グレープフルーツジュース |
| 夕 | ごはん(学) 牛すじカレー コブサラダ(学) りんごヨーグルト(学) | ごはん(学) 油揚げ餃子(学) きびなごの南蛮漬け(学) 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ(学) ゆし豆腐(学) フルーツポンチ(学) | ごはん(学) 焼きチキン南蛮(学) にんにくの芽炒め(学) 豆苗ともやしのナムル(学) かに玉風スープ(学) くだもの(キウイ) | ごはん(学) サバの梅みそ焼き(学) 厚焼き卵(学) クープイリチー(学) 白菜と小松菜のごま和え キムチとん汁(学) くだもの(すもも) | ごはん(学) チキンソテーきのこソースかけ(学) からし菜炒め(学) 生ハムサラダ(学) たまごスープ(学) くだもの(いちご) | ごはん(学) 肉じゃが(学) トマトのチーズ焼き(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(りんご) | ごはん(学) すき焼き(学) 魚の磯部揚げ シーフードマリネ(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(キウイ) |
| 栄養成分 | エネルギー 4504 kcal たんぱく質 228.6 g 脂質 126 g 食塩相当量 13.3 g | エネルギー 4499 kcal たんぱく質 228 g 脂質 120.2 g 食塩相当量 14.3 g | エネルギー 4386 kcal たんぱく質 226.5 g 脂質 130.8 g 食塩相当量 10.5 g | エネルギー 4546 kcal たんぱく質 224.1 g 脂質 142.2 g 食塩相当量 18.9 g | エネルギー 4520 kcal たんぱく質 227.2 g 脂質 134.7 g 食塩相当量 14.9 g | エネルギー 4611 kcal たんぱく質 233.4 g 脂質 121.9 g 食塩相当量 15.8 g | エネルギー 4422 kcal たんぱく質 220.8 g 脂質 135.3 g 食塩相当量 11.8 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。