

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(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。