

週間献立表

	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
朝	ごはん(学) サバの味噌煮 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(バナナ)	ごはん(学) 鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮(学) 納豆(学) みそ汁(白菜・えのき) くだもの(メロン)	ごはん(学) ししゃも塩焼き ツナじゃが(学) 納豆(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)学 くだもの(バナナ)	サンドイッチ(卵) コールスローサラダ(学) ほうれん草のソテー コーンスープ くだもの(りんご) 牛乳	ごはん(学) ポークたまご(学) きんぴらごぼう 胡瓜とタコの酢の物(学) 納豆みそ(学) ゆし豆腐(学)	ごはん(学) 白身魚の中華あんかけ(学) パパイヤいりちー(学) 冷ややっこ(学) 味噌汁(なめこ)学 くだもの(オレンジ)	ごはん(学) サバの照り焼き(学) からし菜炒め(学) 納豆(学) みそ汁(小松菜/油揚) くだもの(バナナ)
昼	みそラーメン(学) 冬瓜の煮物(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) アイスクリーム	チャーハン(学) 鶏チリ(学) 焼き餃子(学) チョレギサラダ(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) チキンの照り焼き(学) 豚肉のスタミナにら玉炒め(学) 海藻サラダ キムチとん汁(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) プルコギ風(学) イカリング(学) もやしピリ辛炒め(学) 鶏塩そうめん(学) くだもの(マスカット)	ごはん(学) チキンソテーのきのこソースかけ(学) ほうれん草のソテー(学) 春雨の和え物(学) あさりのすまし汁(学) くだもの(GF)	ごはん(学) 豚カツ(学) (付)キャベツ 厚焼き卵(学) 竹輪のチーズ磯辺揚げ(弁) ブロッコリーのカレー炒め(学) エビの旨塩炒め(弁) パインジュース	ごはん(学) チキンの照り焼き(学) ゆで卵 きんぴらごぼう(弁) カボチャ炒め 小松菜と油揚げのゴマ酢和え(弁) オレンジジュース
夕	ごはん(学) ぶりの塩焼き(学) 千切りリチー(学) 蒸し鶏と胡瓜の梅和え(学) 沖縄風みそ汁(学) ぜんざい(学)	うな丼(学) 豆乳茶碗蒸し(学) 胡瓜の浅漬(学) すまし汁(もずく) くだもの(すもも)	ごはん(学) 和風ハンバーグ(学) 高野豆腐の煮物(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 くだもの(GF)	ごはん(学) 魚の南蛮漬(学) ひじきの五目煮(学) 小松菜のなめたけ和え キムチチゲ(学) くだもの(パイン)	ごはん(学) 白身魚のトマトバターソースかけ(学) チンゲン菜とホタテの塩炒め 焼き餃子(学) 中華和え オニオンスープ(学) くだもの(ぶどう)	おろしボン酢豚丼(学) やみつき豆苗サラダ(学) 鶏汁(学) キウイヨーグルト(学)	ごはん(学) ミートローフ(学) イカのマリネ(学) BLTスープ(学) フルーツポンチ(学)
栄養成分	エネルギー 4417 kcal たんぱく質 228 g 脂質 124.5 g 食塩相当量 15.6 g	エネルギー 4466 kcal たんぱく質 224.1 g 脂質 127.8 g 食塩相当量 15 g	エネルギー 4426 kcal たんぱく質 225.2 g 脂質 123.1 g 食塩相当量 14.8 g	エネルギー 4440 kcal たんぱく質 227.1 g 脂質 120.1 g 食塩相当量 17.3 g	エネルギー 4472 kcal たんぱく質 227.8 g 脂質 128.9 g 食塩相当量 17 g	エネルギー 4337 kcal たんぱく質 224.1 g 脂質 123.1 g 食塩相当量 11.8 g	エネルギー 4546 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 133.2 g 食塩相当量 10.9 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。