



週間献立表



	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22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 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(りんご)	ごはん(学) サバの塩焼き(学) 納豆(学) キャベツ炒め(学) 胡瓜の浅漬け(学) 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) キムチ納豆(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) クラムチャウダースープ(学) くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) 筑前煮(小鉢) 納豆(学) すまし汁(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 納豆(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)	ごはん(学) 魚の梅みそ焼き(学) 納豆(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)
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) アイスクリーム	シーフードピラフ(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(梨)学	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) ポテトフライ(増量) かんぴょうイリチー(学) もやしとわかめの酢の物(学) イナムルチ汁(学) くだもの(GF)	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(デラウェア)	鶏そぼろ弁当(学) エビフライ オレンジジュース	ごはん(学) ハニーケチャップチキン(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) グレープジュース
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) 赤だし汁(学) きなこ団子(学)	ごはん(学) チキングラタン(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) ぶりのフライ~みぞれたれかけ~ 水菜としらすの豆腐サラダ そば汁 フルーツ盛り合わせ(学)	ごはん(学) レバニラ炒め(学) 鮭のゴマ味噌マヨ焼き(学) もずくの酢の物(学) もやしとひき肉の坦々豆乳スープ(学) くだもの(キウイ)	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(パイン)	焼きうどん(学) 蒸ししゅうまい(学) バンバンジーサラダ(学) キムチチゲ(学) 杏仁フルーツ(学)	ビビンバ丼(学) イカリング(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) 鶏汁(学) くだもの(マンゴー)学
栄養成分	エネルギー 4402 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 123.5 g 食塩相当量 15 g	エネルギー 4529 kcal たんぱく質 225 g 脂質 130.8 g 食塩相当量 15.6 g	エネルギー 4452 kcal たんぱく質 228 g 脂質 124.1 g 食塩相当量 13.7 g	エネルギー 4516 kcal たんぱく質 222.5 g 脂質 130.4 g 食塩相当量 15.4 g	エネルギー 4498 kcal たんぱく質 224.2 g 脂質 125.1 g 食塩相当量 12.4 g	エネルギー 4522 kcal たんぱく質 221.9 g 脂質 118.8 g 食塩相当量 17.5 g	エネルギー 4563 kcal たんぱく質 225.3 g 脂質 129.3 g 食塩相当量 14.6 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。