

## 週間献立表

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝	ごはん(学) 白身魚のにらピカタ(学) 人参しりしりー(学) 納豆(学) とん汁(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 目玉焼き(学) 納豆(学) もやしニラ炒め(学) 赤だし汁(なめこ)	ごはん(学) サバの照り焼き(学) 野菜炒め(学) 納豆(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(バナナ)	ホットドッグ(ツナポテトサラダ) スクランブルエッグ サラダ(学) 具だくさんコンソメスープ(学) くだもの(キウイ) 牛乳	ごはん(学) 白身魚のトマトバターソースかけ(学) ひじきの五目煮 納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 赤魚の梅煮(学) 炒り豆腐 ほうれん草のしらす和え(学) にゅうめん(学) くだもの(パイン)	ごはん(学) 魚の香草パン粉焼き(学) 冬瓜ンブシー(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ) くだもの(バナナ)
昼	中身そば(学) 魚の二色天ぷら 胡瓜とタコの酢の物(学) ぜんざい(学)	ごはん(学) クリームシチュー(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) オニオンスープ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) ぶりのにんにく大葉みそ焼き(学) じゃが芋と豚肉の炒め物(学) 豆乳茶碗蒸し(学) 肉すい(大阪名物) くだもの(ぶどう)	オムライス(学) 豚しゃぶサラダ(学) BLTスープ(学) ヨーグルト和え(学)	おろしポロニール(学) 水菜としらすの豆腐サラダ 日本そば汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) ひれカツ (付)キャベツ ゆで卵 小松菜炒め(弁) 人参しりしりー 蒸しとうもろこし グレープフルーツジュース	ごはん(学) 豚肉のはちみつペーパーソテー(学) イカフライ(冷)60g しらす入り厚焼き玉子 ピーマンソテー ジャガイモのチーズ炒め(弁) りんごジュース
夕	ごはん(学) チキン南蛮(学) パイアヤいりちー(学) キムチのせ冷奴(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 牛肉と春雨の韓国風炒め(学) 蒸ししゅうまい(学) 中華いか和え(学) かに玉風スープ(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) タンドリーチキン(学) アスパラいかバター炒め シーザーサラダ(学) 春雨と白菜のスープ(学) くだもの(GF)	クファージュシー(学) 魚の南蛮漬(学) ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 白菜と小松菜のごま和え(学) イナムル汁(学) ミルクくずもち(学)	ごはん(学) 鶏肉となすの味噌炒め(学) ほうれん草とひじきの鉄分強化サラダ(学) ソーキ汁(学) くだもの(メロン)	ほうれん草とベーコンの和風スパゲッティ(学) チーズトースト コブサラダ(学) 具だくさんコンソメスープ(学) くだもの(マスカット)	うこんライス(学) Wポークカレー 蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学) くだもの(キウイ)
栄養成分	エネルギー 4522 kcal たんぱく質 226.9 g 脂質 128.8 g 食塩相当量 13.6 g	エネルギー 4508 kcal たんぱく質 233.1 g 脂質 136.4 g 食塩相当量 11.9 g	エネルギー 4512 kcal たんぱく質 225 g 脂質 135 g 食塩相当量 12.6 g	エネルギー 4471 kcal たんぱく質 224.2 g 脂質 131.6 g 食塩相当量 13.6 g	エネルギー 4479 kcal たんぱく質 228.8 g 脂質 125.1 g 食塩相当量 12 g	エネルギー 4488 kcal たんぱく質 227.3 g 脂質 130.9 g 食塩相当量 14.1 g	エネルギー 4491 kcal たんぱく質 225.8 g 脂質 122.1 g 食塩相当量 12.4 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。