



## 週間献立表

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29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)	ピザトースト(学) 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	餅入りみぞれうどん 人参とほうれん草のゴマ和え(学) フルーツ盛り合わせ(学) 牛乳	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) 味噌汁(豆腐) くだもの(バナナ)	
昼	ちゃんぽん麺(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) スパニッシュオムレツ(学) ささみとフロッコリーのサラダ(学) コーンスープ くだもの(いちご) 	スパゲティミートソース(学) ピザトースト(学) フライドチキン(学) サラダ(学) コーンスープ クリスマスケーキ 	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(りんご)	タコライス(学) ゆで卵 マッシュルームスープ くだもの(みかん)	三色丼(学) エビフライ いんげんと竹輪の和え物 アーサ汁(学) くだもの(オレンジ)	
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) ゴボウサラダ(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(オレンジ)	ごはん(学) 豚肉のスタミナにら玉炒め(学) 水菜としらすの豆腐サラダ 鶏塩そうめん(学) くだもの(GF)	アスリート用ビビンバ丼(学) レバーのカレー唐揚げ(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) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(キウイ)	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) くだもの(りんご)	
栄養成分	エネルギー 4337 kcal たんぱく質 226.3 g 脂質 120.5 g 食塩相当量 14.5 g	エネルギー 4506 kcal たんぱく質 225.3 g 脂質 130.8 g 食塩相当量 15.6 g	エネルギー 4321 kcal たんぱく質 228.4 g 脂質 132.6 g 食塩相当量 14.1 g	エネルギー 4501 kcal たんぱく質 225.9 g 脂質 130.2 g 食塩相当量 15.8 g	エネルギー 4545 kcal たんぱく質 221.2 g 脂質 119.3 g 食塩相当量 18.5 g	エネルギー 4449 kcal たんぱく質 224.6 g 脂質 113 g 食塩相当量 17.7 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g 食塩相当量 0 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。