

## 週間献立表

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝	ごはん(学) 納豆(学) 赤魚の煮付け 中華風炒め みそ汁(もやし) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 鮭のちゃんちゃん焼き風(学) アスパラバター炒め 納豆(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(バナナ)	ごはん(学) ぶりの照り焼き(学) 厚焼き卵(学) 納豆(学) 根菜汁(学) くだもの(りんご)	ピザトースト(学) 目玉焼き(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) 具だくさんコンソメスープ(学) くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) キムチ納豆(学) かに玉風厚焼き玉子 味噌汁(キャベツ) くだもの(りんご)	ごはん(学) 魚の紙つつみ焼き(学) 人参しりしりー(学) 胡瓜の酢の物(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) サバの照り焼き(学) ベーコンエッグ もやし炒め(学) アーサ汁(学) くだもの(オレンジ)
昼	ごはん(学) ビーフシチュー(学) スパニッシュオムレツ 野菜としらすの豆腐サラダ BLTスープ(学) くだもの(パイナップル)	チャーハン(学) エビチリ(学) 揚げぎょうざ 春雨サラダ(学) かに玉風スープ(学) くだもの(いちご)	キムチ焼きうどん(学) チキンの照り焼き(学) 豆苗ともやしのナムル(学) たまごスープ(学) くだもの(マスカット)	豚丼(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 具だくさんもずく汁(学) くだもの(メロン)	ごはん(学) きびなごのカレー揚げ(学) クープイリチー(学) タコとワカメの中華和え(学) うどん汁(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) 味噌カツ (付)キャベツ ひじきの五目煮(弁) からし菜炒め いんげんゴマ和え 三色なます パインジュース	ごはん(学) タンドリーチキン(学) 目玉焼き(学) 切り干し大根の煮物(学) ピーマンの塩昆布和え そうめん汁(学) キウイヨーグルト(学)
夕	スーパージャーチャー麺(学) 手羽先の照り焼き(学) お雑煮風すまし汁(学) キウイヨーグルト(学)	ごはん(学) すき焼き(学) イカリング(学) チョレギサラダ(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(ぶどう)	ごはん(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) (付)ポテトフライ ハンバンジーサラダ(学) ワンタンスープ(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 鶏肉のおろしポン酢(学) 八宝菜(学) めかぶの酢の物(学) 鶏塩そうめん(学) くだもの(GF)	アスリート用ヒビンパ丼(学) 揚げない油淋鶏(学) チョレギサラダ(学) サンラータン(学) くだもの(いちご)	うな丼(学) コブサラダ(学) にゅうめん(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) ポークジンジャー(学) にんにくの芽炒め(学) おでん(学)小盛 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(GF)
栄養成分	エネルギー 4420 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 135.6 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 4493 kcal たんぱく質 228.9 g 脂質 108.7 g 食塩相当量 18.3 g	エネルギー 4503 kcal たんぱく質 225.5 g 脂質 124.5 g 食塩相当量 17.6 g	エネルギー 4528 kcal たんぱく質 222.4 g 脂質 160.8 g 食塩相当量 14.1 g	エネルギー 4463 kcal たんぱく質 229.5 g 脂質 120.8 g 食塩相当量 14.8 g	エネルギー 4497 kcal たんぱく質 223.6 g 脂質 125.8 g 食塩相当量 13.3 g	エネルギー 4316 kcal たんぱく質 232.1 g 脂質 124.7 g 食塩相当量 14.8 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。