

週間献立表

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝	ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) 筑前煮(小鉢) 納豆(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(バナナ)	ごはん(学) さばのカレー焼き(学) きんぴらゴボウ(学) キムチ納豆(学) しめじとほうれん草のゴマ和え(学) 沖縄風みそ汁(学)	ごはん(学) 赤魚の煮付け(学) ひじき卵焼き 納豆(学) 大根和え物(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学	サンドイッチ(ハムチーズ) スパニッシュオムレツ コールスローサラダ(学) ミネストローネスープ(学) りんごヨーグルト(学) 牛乳	ごはん(学) ポークたまご(学) きんぴらごぼう 納豆(学) 中華いか和え(学) ゆし豆腐(学)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 納豆(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) ジャガイモのチーズ炒め キムチ納豆(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 くだもの(バナナ)
昼	野菜そば〜ソーキのせ〜(学) 三色なます(学) ぜんざい(学)	かつ丼(学) タコキムチ和え 赤だし汁(学) くだもの(ぶどう)	あさりと竹の子の炊き込みご飯(学) 鶏と野菜の黒酢あん(学) 胡瓜の酢の物(学) 鶏団子とチンゲン菜のトロみスープ くだもの(キウイ)	ごはん(学) 鮭のマヨネーズ焼き 肉だんごと冬瓜の煮物(学) 豚しゃぶサラダ(学) キムチチゲ(学) バナナケーキ(学)	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) 海藻サラダ あさりのすまし汁(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) 豚ロースのガーリックソテー(学) 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	みそラーメン(学) よだれ鶏(学) 小松菜と油揚げのゴマ酢和え くだもの(オレンジ)
夕	ごはん(学) 鶏肉のピザ焼き(学) トマトと豚肉のふわふわ卵炒め(学) 豆腐サラダ(学) 日本そば汁(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) なすとチキンのチリソース炒め(学) ブロッコリーとツナのチーズ焼き(学) ほうれん草のしらす和え(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(オレンジ)	コーンご飯(学) ハヤシライス(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) くだもの(みかん)	あわごはん(学) プルコギ風(学) たぬき冷や奴(学) パパイヤいりちー(学) 魚汁(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(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)	おろしボン酢豚丼(学) バンバンジーサラダ(学) とん汁(学) ヨーグルト和え(学)	ごはん(学) ミートローフ(学) ほうれん草のソテー(学) カプレーゼサラダ(学) BLTスープ(学) くだもの(みかん)
栄養成分	エネルギー 4449 kcal たんぱく質 224.7 g 脂質 122.2 g 食塩相当量 15.7 g	エネルギー 4525 kcal たんぱく質 230 g 脂質 135.2 g 食塩相当量 11.7 g	エネルギー 4503 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 119.5 g 食塩相当量 12.7 g	エネルギー 4397 kcal たんぱく質 226.3 g 脂質 130.4 g 食塩相当量 17.7 g	エネルギー 4423 kcal たんぱく質 225.4 g 脂質 122.2 g 食塩相当量 16.8 g	エネルギー 4434 kcal たんぱく質 228.2 g 脂質 132.8 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 4333 kcal たんぱく質 228.9 g 脂質 126.1 g 食塩相当量 15 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。