

週間献立表

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
朝	ごはん(学) サバの味噌煮 <small>キャベツと厚揚げの炒め物(学)</small> 納豆(学) かきたま汁(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮(学) なすの煮びたし キムチ納豆(学) みそ汁(白菜・えのき)	ごはん(学) ししゃも塩焼き ツナじゃが(学) キムチ納豆(学) <small>みそ汁(高野豆腐/わかめ)学</small> くだもの(バナナ)	ピザトースト(学) サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のソテー コーンスープ くだもの(りんご) 牛乳	ごはん(学) ポークたまご(学) きんぴらごぼう 納豆みそ(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭のポテト焼き <small>ひき肉と豆腐のニラ炒め(学)</small> 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 納豆(学) <small>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学</small> くだもの(バナナ)
昼	ソーキそば 冬瓜の煮物(学) <small>胡瓜とタコの酢の物(学)</small> くだもの(いちご)	チャーハン(学) 鶏チリ(学) 焼き餃子(学) チョレギサラダ(学) <small>鶏ささみと青菜のスープ春雨(学)</small> くだもの(キウイ)	ごはん(学) チキンの照り焼き(学) スコップコロケ(学) 海藻サラダ キムチとん汁(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) プルコギ風(学) もやしピリ辛炒め(学) ツナ和え(学) 鶏塩そうめん(学) デザート(ももゼリー)	ごはん(学) <small>チキンソテーのきのこソースかけ(学)</small> アスパラいかバター炒め <small>エビと春雨のタイ風サラダ(学)</small> オニオンスープ(学) バレンタインケーキ(学)	焼肉のちらし寿司(学) 胡瓜の浅漬(学) みそ汁(もやし) くだもの(いちご)	ごはん(学) 焼きチキン南蛮(学) きんぴらごぼう 南瓜ツナサラダ(学) 魚汁(学) くだもの(キウイ)
夕	ごはん(学) 鶏肉の梅肉焼き(学) 千切イリチー(学) <small>みょうがと鶏肉の和え物(学)</small> 沖縄風みそ汁(学) ぜんざい(学)	うな丼(学) 豆乳茶碗蒸し(学) いんげんゴマ和え あさりのすまし汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) 和風ハンバーグ(学) 高野豆腐の煮物(学) <small>ささみとブロッコリーのサラダ(学)</small> ニラと卵の味噌汁 くだもの(GF)	ごはん(学) さばのカレー竜田揚げ(学) ゆで卵 ひじきの五目煮(学) 小松菜のなめたけ和え キムチチゲ(学) くだもの(パイ)	ごはん(学) <small>白身魚のトマトバターソースかけ(学)</small> チンゲン菜とホタテの塩炒め 焼き餃子(学) 中華和え ニラと卵の味噌汁 くだもの(ぶどう)	みそラーメン(学) 手羽先の唐揚げ バンバンジーサラダ(学) 杏仁フルーツ(学)	ごはん(学) ミートローフ(学) <small>ブロッコリーのカレー炒め(学)</small> サラダ(学) かに玉風スープ(学) くだもの(りんご)
栄養成分	エネルギー 4362 kcal たんぱく質 230.5 g 脂質 134.5 g 食塩相当量 15.8 g	エネルギー 4360 kcal たんぱく質 234.9 g 脂質 114 g 食塩相当量 16.4 g	エネルギー 4575 kcal たんぱく質 223 g 脂質 133.6 g 食塩相当量 16.7 g	エネルギー 4535 kcal たんぱく質 224.6 g 脂質 140.6 g 食塩相当量 18.5 g	エネルギー 4400 kcal たんぱく質 224.6 g 脂質 108.4 g 食塩相当量 16.2 g	エネルギー 4211 kcal たんぱく質 227.4 g 脂質 129.3 g 食塩相当量 13 g	エネルギー 4564 kcal たんぱく質 224.3 g 脂質 148.6 g 食塩相当量 14.3 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。