

## 週間献立表

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
朝	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) キャベツと厚揚げの炒め物(学) キムチ納豆(学) かきたま汁(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) ひじきの五目煮(学) 納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 魚の香草パン粉焼き(学) 納豆(学) ほうれん草のソテー 目玉焼き(学) すまし汁(もずく)	サンドイッチ(ツナマヨ) スクランブルエッグ コールスローサラダ(学) コーンスープ くだもの(バナナ) 牛乳	あわごはん(学) 赤魚の梅煮(学) 卵焼き(学) 納豆(学) アーサ汁(学) くだもの(GF)	ごはん(学) サバの塩焼き(学) フーチャンブルー(学) 納豆(学) 三色なます(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学)	ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) ツナじゃが(学) 納豆(学) もやし胡麻和え(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)学
昼	スーパージャーチャー麺(学) 揚げぎょうざ&春巻き 中華いか和え(学) フルーツ盛り合わせ(学)	ごはん(学) タンドリーチキン(学) ジャーマンポテト(学) イカのマリネ(学) クラムチャウダースープ(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) ピーマンの肉詰め(学) 千切イリチー もずくの酢の物(学) キムチチゲ(学) BDケーキ(学)	ごはん(学) 白身魚フライタルタルソースかけ(学) にんにくの芽炒め(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) すまし汁(学) くだもの(オレンジ)	ロコモコ丼 ジャーマンポテト(学) ゴボウサラダ(学) マッシュルームスープ	ごはん(学) 鶏肉のピザ焼き(学) からし菜炒め(学) ほうれん草のしらす和え(学) すまし汁(もずく) くだもの(キウイ)	野菜そば〜三枚肉のせ〜(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) ぜんざい(学)
夕	キムチチャーハン(学) 牛肉とセロリのオイスターソース炒め(学) 小籠包(学) 春雨サラダ(学) 中華風スープ くだもの(GF)	ごはん(学) すき焼き(学) 豆乳茶碗蒸し(学) 中華もやし和え(学) 根菜のみそ汁 ヨーグルト和え(学)	ごはん(学) ビーフシチュウオムライス ささみとフロッコリーのサラダ(学) ワンタンスープ(学) くだもの(ぶどう)	親子丼(学) ほうれん草のなめたけ和え ソーキ汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) ひじき入り鶏つくね(学) いんげんの炒めもの 生ハムサラダ(学) たまごスープ(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) マーボー茄子(学) 手羽先の照り焼き(学) チョレギサラダ(学) かに玉風スープ(学) アイスクリーム	アスリート用ビビンバ丼(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) もやしとひき肉の坦々豆乳スープ(学) くだもの(りんご)
栄養成分	エネルギー 4196 kcal たんぱく質 229.6 g 脂質 102.5 g 食塩相当量 15.5 g	エネルギー 4215 kcal たんぱく質 228.6 g 脂質 99.7 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 4484 kcal たんぱく質 230 g 脂質 129.4 g 食塩相当量 11.9 g	エネルギー 4321 kcal たんぱく質 231.1 g 脂質 113.1 g 食塩相当量 15.6 g	エネルギー 4557 kcal たんぱく質 222.9 g 脂質 132.9 g 食塩相当量 15.1 g	エネルギー 4308 kcal たんぱく質 234.4 g 脂質 118.4 g 食塩相当量 13.2 g	エネルギー 4434 kcal たんぱく質 228.1 g 脂質 121.1 g 食塩相当量 15.9 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。