

週間献立表

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
朝	ごはん(学) 白身魚の中華あんかけ(学) チャプチェ(学) 納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭のポテト焼き 豚肉とキャベツの辛み炒め 納豆(学) ニラと卵の味噌汁 くだもの(りんご)	ごはん(学) マッカルレルピカタ 牛肉とブロッコリーの炒め(学) 納豆(学) かきたま汁(学) くだもの(バナナ)	ホットドッグ 目玉焼き(学) サラダ(学) かぼちゃの豆乳スープ(学) くだもの(オレンジ) 牛乳	ごはん(学) 白身魚のにらピカタ(学) タマナーチャンプルー 納豆(学) すまし汁(もずく) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 白身魚のトマトバターソースかけ(学) 冬瓜のそぼろ煮 キムチ納豆(学) 五目中華スープ(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 納豆(学) からし菜炒め(学) 三色なます(学) 味噌汁(卵/ねぎ)
昼	キムチ焼きうどん(学) エビカツ(学) 水菜としらすの豆腐サラダ ワンタンスープ(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) マーボー茄子(学) 小籠包(学) コブサラダ(学) 鶏団子とチンゲン菜のとろみスープ くだもの(みかん)	牛丼 竹輪のチーズ磯辺揚げ(学) もやしとわかめの酢の物(学) 赤だし汁(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) 鮭の紙つつみ焼き(学) フーチャンプルー(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(パイ)	おろしボン酢牛丼(学) コブサラダ(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 フルーツ盛り合わせ(学)	和風きのこスパゲッティ(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) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) しょうが焼き ミートコロッケ(弁) にんにくの芽炒め(学) 胡瓜の浅漬け(学) 具だくさんもずく汁(学) くだもの(GF)
夕	ごはん(学) チキンソテーきのこかけ(学) ブロッコリーとツナのチーズ焼き(学) コールスローサラダ(学) BLTスープ(学) くだもの(GF)	コーンご飯(学) ハヤシライス 大根サラダ(学) ヨーグルト和え(学)	梅じゃこごはん(学) 豆腐ハンバーグ(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 春雨入り酸辣湯(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) パパイヤいりちー タコのイタリアンサラダ(学) 日本そば汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) 酢鶏(学) 焼き餃子(学) 根菜豆サラダ(学) たまごスープ(学) くだもの(GF)	ごはん(学) 牛肉とセロリのオイスターソース炒め(学) 高野豆腐の煮物(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(いちご)	うこんライス(学) Wポークカレー サラダ(プロ) フルーツ盛り合わせ
栄養成分	エネルギー 4465 kcal たんぱく質 223.8 g 脂質 110.3 g 食塩相当量 20.3 g	エネルギー 4498 kcal たんぱく質 225.3 g 脂質 125.9 g 食塩相当量 12.4 g	エネルギー 4199 kcal たんぱく質 230.3 g 脂質 106.5 g 食塩相当量 14.4 g	エネルギー 4374 kcal たんぱく質 223.1 g 脂質 129.3 g 食塩相当量 20.5 g	エネルギー 4240 kcal たんぱく質 226.2 g 脂質 111.1 g 食塩相当量 10.6 g	エネルギー 4211 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 103.3 g 食塩相当量 12.5 g	エネルギー 4362 kcal たんぱく質 224.9 g 脂質 112.9 g 食塩相当量 13 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。