

週間献立表

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝	ごはん(学) 白身魚のにらピカタ(学) 人参しりしりー(学) 納豆(学) とん汁(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 目玉焼き(学) もやしニラ炒め(学) 納豆(学) 赤だし汁(なめこ)	ごはん(学) サバの照り焼き(学) 野菜炒め(学) 納豆(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(バナナ)	ホットドッグ スクランブルエッグ サラダ(学) 具だくさんコンソメスープ(学) くだもの(キウイ) 牛乳	ごはん(学) 白身魚のトマトバターソースかけ(学) ひじきの五目煮 納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 炒り豆腐 納豆(学) ほうれん草のしらす和え(学) にゅうめん(学)	ごはん(学) 魚の香草パン粉焼き(学) 冬瓜ンブシー(学) 納豆(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)
昼	ソーキそば 肉だんごと冬瓜の煮物(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) クリームシチュー(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) オニオンスープ(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) ぶりのにんにく大葉みそ焼き(学) じゃが芋と豚肉の炒め物(学) 豆乳茶碗蒸し(学) 肉すい(大阪名物) くだもの(ぶどう)	オムライス(学) 豚しゃぶサラダ(学) BLTスープ(学) ヨーグルト和え(学)	おろしポン酢牛丼(学) 水菜としらすの豆腐サラダ 日本そば汁(学) くだもの(りんご) わらび餅(きな粉)	ごはん(学) ひれカツ (付)キャベツ ゆで卵 小松菜炒め(弁) 人参しりしりー 蒸しとうもろこし	ごはん(学) 豚肉のはちみつペッパーソテー(学) イカフライ(冷)60g しらす入り厚焼き玉子 ピーマンソテー ジャガイモのチーズ炒め(弁) ザバス(200ml)ココア
夕	ごはん(学) チキン南蛮風(学) キムチのせ冷奴(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(キウイ) わらび餅(抹茶)	ごはん(学) 牛肉と春雨の韓国風炒め(学) 蒸ししゅうまい(学) 中華いか和え(学) かに玉風スープ(学) アイスクリーム	ごはん(学) タンドリーチキン(学) アスパラいかバター炒め シーザーサラダ(学) 春雨と白菜のスープ(学) くだもの(GF)	クファージュシー(学) 魚の南蛮漬け(学) ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 中身汁(学) ぜんざい(学)	ごはん(学) 鶏肉となすの味噌炒め(学) ほうれん草とひじきの鉄分強化サラダ(学) ソーキ汁(学) くだもの(マスカット)	和風きのこスパゲッティ(学) チーズトースト コブサラダ(学) 具だくさんコンソメスープ(学) くだもの(りんご)	うこんライス(学) チキンポークカレー コールスローサラダ(学) くだもの(キウイ)
栄養成分	エネルギー 4466 kcal たんぱく質 229.7 g 脂質 124.4 g 食塩相当量 14.9 g	エネルギー 4222 kcal たんぱく質 232.2 g 脂質 107.5 g 食塩相当量 12.2 g	エネルギー 4512 kcal たんぱく質 225 g 脂質 135 g 食塩相当量 12.6 g	エネルギー 4459 kcal たんぱく質 229 g 脂質 140.4 g 食塩相当量 14.6 g	エネルギー 4510 kcal たんぱく質 227.6 g 脂質 118.7 g 食塩相当量 12 g	エネルギー 4428 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 130.8 g 食塩相当量 12.6 g	エネルギー 4481 kcal たんぱく質 229.6 g 脂質 127 g 食塩相当量 10.7 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。