

週間献立表

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
朝	ごはん(学) 鮭のちゃんちゃん焼き風(学) もやしピリ辛炒め(学) 納豆 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(りんご)	ごはん(学) サバの塩焼き(学) パパイヤいりちー(学) ひじきの白和え 味噌汁(もやし) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) 野菜の炊き合わせ(学) キムチ納豆(学) あさりのすまし汁(学) くだもの(オレンジ)	ピザトースト(学) 目玉焼き(学) サラダ(学) クラムチャウダースープ(学) くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) ベーコンエッグ 筑前煮(小鉢) 納豆(学) すまし汁(学) くだもの(マスカット)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) じゃが芋と豚肉の炒め物(学) 納豆(学) なすの煮びたし 味噌汁(豆腐)	ごはん(学) サバの梅みそ焼き(学) 巣ごもり卵(学) 納豆(学) ほうれん草のしらす和え(学) そうめん汁(学)
昼	ちゃんぼん麺(学) スコップコロック(学) 豆腐ともやしのナムル(学) アイスクリーム	キムチチャーハン(学) スパニッシュオムレツ(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) コーンスープ くだもの(いちご)	チーズタッカルビ丼 春雨の和え物(学) 豆腐とキャベツの生姜レモンスープ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) チキンの照り焼き(学) ポテトフライ(増量) かんぴょうイリチー(学) もやしとわかめの酢の物(学) イナムルチ汁(学) くだもの(GF)	タコライス(学) ハッシュポテト ゆで卵 マッシュルームスープ くだもの(いちご)	梅干しごはん(学) 鶏肉のゆずこしょう焼き(学) (付)ポテトフライ しらす入り厚焼き玉子 ブロッコリーとウィンナー炒め ひじきの五目煮 オレンジジュース	ごはん(学) タンドリーチキン(学) (付)じゃが芋チーズ 白身フライ 小松菜炒め(弁) 人参しりしりー(弁) グレープジュース
夕	ごはん(学) 牛肉とセロリのオイスターソース炒め(学) きびなごの南蛮漬け(学) スパゲティサラダ(学) 赤だし汁(学) ミルクくずもち(学)	ごはん(学) チキングラタン(学) ほうれん草のソテー(学) カプレーゼサラダ(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(GF)	ごはん(学) 豚肉のスタミナにら玉炒め(学) ぶりのフライ~みぞれたれかけ~ 水菜としらすの豆腐サラダ そば汁 フルーツ盛り合わせ(学)	ごはん(学) レバニラ炒め(学) 鮭のゴマ味噌マヨ焼き(学) もずくの酢の物(学) もやしとひき肉の坦々豆乳スープ(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 鶏肉のおろしポン酢 千切イリチー(学) 中華もやし和え(学) 魚汁(学) くだもの(ぶどう)	焼きうどん(学) 蒸ししゅうまい(学) バンバンジーサラダ(学) キムチチゲ(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) スペアリブのマーマレード煮(学) にんにくの芽炒め(小) 中華風冷ややっこ(学) そば汁 くだもの(オレンジ)
栄養成分	エネルギー 4469 kcal たんぱく質 226 g 脂質 123.3 g 食塩相当量 15.2 g	エネルギー 4522 kcal たんぱく質 226.7 g 脂質 129 g 食塩相当量 16.7 g	エネルギー 4456 kcal たんぱく質 229 g 脂質 124.7 g 食塩相当量 13.9 g	エネルギー 4371 kcal たんぱく質 229.1 g 脂質 117.3 g 食塩相当量 15.4 g	エネルギー 4504 kcal たんぱく質 225.1 g 脂質 127.9 g 食塩相当量 11.7 g	エネルギー 4417 kcal たんぱく質 229.9 g 脂質 120.4 g 食塩相当量 19.4 g	エネルギー 4277 kcal たんぱく質 226.9 g 脂質 115.6 g 食塩相当量 11.3 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。