

## 週間献立表

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30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) 玉ねぎとわかめの和え物 ニラと卵の味噌汁	ごはん(学) マッカルルピカタ 牛肉とブロッコリーの炒め(学) 納豆(学) 沖縄風みそ汁(学) くだもの(バナナ)	サンドイッチ(ツナマヨ) ベーコン サラダ(プロ) ミネストローネスープ(学) くだもの(オレンジ) 牛乳	ごはん(学) 鮭のポテト焼き キムチ納豆(学) ひじきの五目煮(学) なすの煮びたし みそ汁(高野豆腐/わかめ)	ごはん(学) サバの塩焼き(学) 目玉焼き(学) ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 胡瓜の酢の物(学) そうめん汁(学)	ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) なす味噌炒め キムチ納豆(学) にゅうめん(学) くだもの(バナナ)
昼	スーパージャーチャー麺(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) 焼き餃子(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(パイ)	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(りんご)	あわごはん(学) サバの竜田揚げ 香味ソースかけ(学) 牛肉と青菜のかき油炒め(学) ゆで卵 鶏肉のスープ(学) くだもの(GF)	ごはん(学) チーズハンバーグ~デミソース~(学) ブロッコリーの洋風ソテー 生ハムサラダ(学) かに玉風スープ(学) くだもの(ぶどう)	ゆかりごはん(学) レモンネギ塩チキン(学) (付)スパゲッティ ゆで卵 ブロッコリーのカレー炒め(学) 人参しりしりー パインジュース	ごはん(学) タンドリーチキン(学) アスパラの肉巻き(学) ゆで卵 切り干し大根の煮物(学) キャロットラペ(弁) りんごジュース
夕	おろしポン酢豚丼(学) 蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学) とん汁(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) ビーフシチュウ(学) マカロニサラダ(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) 中身汁(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) ソーキの煮付け(学) フーチャンプルー(学) 豚しゃぶサラダ(学) アーサ汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) チキンソテーのきのこソテー(学) ほうれん草のソテー(学) 冷ややっこ(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) くだもの(GF)	ごはん(学) スコッチエッグ(学) にんにくの芽炒め(学) 白菜和え物(学) みそ汁(南瓜/ねぎ) くだもの(りんご)	ごはん(学) Wポークカレー ささみとブロッコリーのサラダ(学) くだもの(GF)
栄養成分	エネルギー 4353 kcal たんぱく質 221.9 g 脂質 118.4 g 食塩相当量 12.9 g	エネルギー 4440 kcal たんぱく質 227.4 g 脂質 125.3 g 食塩相当量 9.9 g	エネルギー 4333 kcal たんぱく質 230.8 g 脂質 112.6 g 食塩相当量 14.7 g	エネルギー 4324 kcal たんぱく質 221.3 g 脂質 143.5 g 食塩相当量 16.4 g	エネルギー 4443 kcal たんぱく質 224 g 脂質 120 g 食塩相当量 14.5 g	エネルギー 4469 kcal たんぱく質 227.7 g 脂質 131.7 g 食塩相当量 12.8 g	エネルギー 4503 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 130 g 食塩相当量 12.7 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。