

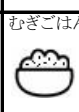

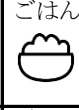
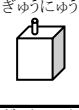

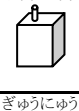

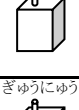

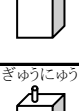
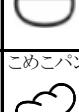
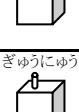
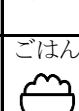



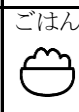


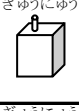

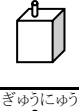

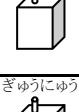
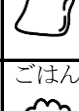


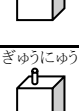



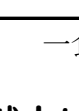




日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	 臨時休校で給食はありません。 							
7 木			チキンエッグカレー ひじきとだいずのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ひじき あおだいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもアーモンド	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ	740	22.9
8 金			いかのてんぷら うどのアーモンドあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ だいず	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう アーモンド	うど ほうれんそう にんじん たけのこ たまねぎ まいたけ ながねぎ	661	26.0
11 月			あつやきたまご ごまあえ はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ みそ	こめ さとう すりごま じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たけのこ さやえんどう ほししいたけ	637	25.9
12 火			がんものそぼろあんかけ しんじゃがとはるキャベツの マヨサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく ツナ とうふ わかめ うちまめ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	さやえんどう キャベツ にんじん たまねぎ	681	27.0
13 水			しのだに わらびのマヨあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	えのきたけ もやし ほうれんそう わらび たけのこ ながねぎ にんじん	627	20.8
14 木			さわらのうめみそやき おかかあえ ニラたまみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし たまご だいず	こめ あぶら さとう いりごま かたくりこ	さんさい ぜんまい キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ にら えのきたけ	603	28.1
15 金			<b>【しゅくいくのひこんだて】</b> チョコクリーム チキンパルミジャーナ アーモンドとレーズンのサラダ えんどうまめのスープ	だっしふんにゅう だいず ぎゅうにゅう とりにく チーズ みそ ベーコン	こめこパン こむぎこ さとう チョコクリーム あぶら アーモンド バター じゃがいも	にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん レーズン たまねぎ グリンピース	685	31.1
18 月			スタミナやきにく あおりのポテト キャベツととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおりの とうふ あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう いりごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき ピーマン キャベツ えのきたけ	637	25.3
19 火			えびとツナのクリームソース アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー えび ツナ チーズ	ソフトめん あぶら クリームルウ なまクリーム	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ たまねぎ パセリ アスパラガス キャベツ コーン	746	31.5
20 水			ししゃものおちやあげ ゆかりあえ はるやさいのさわにわん ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら いりごま	もやし きゅうり にんじん ゆかり キャベツ ごぼう ほししいたけ たけのこ さやえんどう	674	25.0
21 木			さばのごまみそやき ぜんまいのいために はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あぶらあげ わかめ	こめ さとう いりごま すりごま あぶら じゃがいも	しょうが ぜんまい にんじん つきこんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ たまねぎ	666	28.4
22 金			セルフのみそかつどん ゆずこんぶあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう みそ しおふきこんぶ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう はくさい しめじ にんじん ゆず たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	626	24.5
25 月			あつあげのごまだれかけ あまずあえ じゃがいもともずくのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ もずく みそ だいず	こめ いりごま すりごま さとう かたくりこ じゃがいも	かぶ にんじん きゅうり たまねぎ ながねぎ	594	19.4
26 火			ごまみそラーメン はるいろサラダ ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ たまご	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら すりごま ねりごま さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ もやし コーン ながねぎ キャベツ とうな	714	27.7
27 水			あじのカレーマリネ アスパラガスのアーモンドあえ なめこじる	ぎゅうにゅう あじ うちまめ みそ	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん だいこん なめこ ながねぎ	613	27.5
28 木			セルフのキムタクどん コロコロサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご いとかまぼこ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも アーモンド ごまあぶら	たまねぎ こまつな キムチ たくあん にんじん きゅうり もやし ながねぎ	630	25.6
29 金			いちごジャム しろみぎかなの アップルジンジャーソース ほうれんそうのパターソテー かぼちゃとおまめのスープ	ぎゅうにゅう しろみぎかな ツナ ベーコン いんげんまめ とうにゅう	こめこパン りんご さとう あぶら バター じゃがいも ジャム	にんにく しょうが レモンじる キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	582	32.7

一食平均エネルギー：654 Kcal

たんぱく質：26.4 g

脂質：19.7 g

食塩：2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。