

日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	木	ごはん	★肉団子の甘酢煮 ・ツナ肉じゃが ・ひじきの煮物 ・白菜ごまサラダ ・フルーツゼリー	エネルギー 777 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.6 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
2	金	ごはん	★豚と大根のピリ辛味噌煮 ・里芋と竹輪の煮物 ・イカリングフライ ・グリーンサラダ ・春雨の酢の物	エネルギー 830 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 24.6 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・イカ・ごま)				
5	月	ごはん	★鶏とごぼうの甘辛ごまからめ ・オムレツ和風あんかけ ・こんにやく金平 ・ひじきサラダ ・きのこソテー	エネルギー 826 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 25.4 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・ごま)				
6	火	ごはん	★チンジャオロース ・厚焼き玉子 ・春巻き ・小松菜のごま和え ・黄桃缶	エネルギー 795 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 24.4 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・ごま・りんご・もも)				
7	水	ごはん	★HOTピピンバ風クッパ ・切干大根の煮物 ・スパゲティーサラダ ・小魚フライビーンズ	エネルギー 789 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.5 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
8	木	ごはん	★サワラのマヨパン粉焼き ・ピーマン炒め ・厚揚げ煮 ・レンコンのピリ辛炒め ・白菜のごま酢和え	エネルギー 787 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 24.3 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
9	金	ごはん	★チキンカツ ・昆布の煮物 ・にんじんしりしり ・ごぼうサラダ ・ダイスゼリー	エネルギー 803 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 21.9 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま・りんご)				
13	火	ごはん	★サバの竜田揚げ ・野菜のつくね ・レンコンサラダ ・揚げ茄子のお浸し ・さつまいものレモン煮	エネルギー 826 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.9 g 塩分 1.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・サバ・カニ・りんご)				
14	水	ごはん	★HOTカラフル麻婆豆腐 ・鶏肉の甘辛タレ焼き ・白菜ワカメ和え ・ワッフル	エネルギー 806 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 25.1 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・ごま・ゼラチン)				
15	木	ごはん	★サケの味噌漬焼き ・がんもの煮物 ・ナポリタンスパゲティー ・豆サラダ ・アメリカンドッグ	エネルギー 806 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 21.6 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サケ)				
16	金	ごはん	★はちみつ鶏 ・チンゲン菜キムチ炒め ・竹輪天 ・ハリハリ漬け ・にんじんサラダ	エネルギー 832 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 25.4 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・エビ・ごま・りんご)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
19	月	ごはん	★フィッシュフライ ・こんにやく甘辛煮 ・たけのこの中華炒め ・ほうれん草の和え物 ・揚げ里芋のみたらしあん	エネルギー 819 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
20	火	ごはん	★HOTちゃんこ鍋風 ・ジャーマンポテト ・チョレギ風サラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 786 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 26.4 g 塩分 1.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン)				
21	水	ごはん	★サワラのレモン醤油揚げ ・高野豆腐煮 ・マカロニサラダ ・小松菜コンソメ煮 ・ミニプリン	エネルギー 809 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 25.0 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)				
22	木	ごはん	★鶏のマーマレード焼き ・小松菜なたね和え ・南瓜サラダ ・さつまいもバター醤油炒め ・りんご	エネルギー 852 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 25.7 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・オレンジ・りんご)				
27	火	ごはん	★鶏の南部焼き ・大根と竹輪の煮物 ・マカロニトマト煮 ・もやしのツナ和え ・オレンジ	エネルギー 810 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 25.2 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・オレンジ)				
28	水	ごはん	★HOTポークカレー ・目玉焼きフライ&白身フライ ・野菜サラダ ・きな粉ドーナツ	エネルギー 849 kcal 蛋白質 242.0 g 脂質 25.3 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・オレンジ)				
29	木	ごはん	★タラの南蛮 ・ごぼうの甘辛炒め ・小松菜のわさび和え ・はんぺんの天ぷら ・大豆ケチャップ煮	エネルギー 762 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)				

主食のごはんの量は、
小:170g
中:240g
大:310g から選べます。
(給食費は小中大とも同じです。)

写真はイメージです。ご了承ください

パンメニューや味つけご飯は各自で混ぜてお召し上がりください



このマークはホットメニューです。
温かい食事をぜひどうぞ!