

日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	水		★豚の生姜ソースかけ ・白菜のごま酢和え ・きんぴらごぼう ・炊き合わせ ・プチもっちーな ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)	エネルギー 822 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 26.8 g 塩分 2.3 g
2	木		★鶏肉の胡麻味噌焼き ・大根のポトフ ・マセドアンサラダ ・卵焼き ・レンコンチップス ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 876 kcal 蛋白質 34 g 脂質 33.2 g 塩分 2.1 g
7	火		★チンジャオロース ・小松菜のサケフレーク和え ・里芋の磯辺煮 ・カリフラワーのチーズフリッター ・フルーツゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 771 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.3 g 塩分 1.7 g
8	水		★HOT豚すき丼 ・コーンコロケ ・ピーマンソテー ・水菜の即席漬け アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご・ゼラチン)	エネルギー 781 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.3 g
9	木		★ササミチーズフライ&エビフライ ・肉じゃが ・小松菜ソテー ・人参サラダ ・キャンディーチーズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・イカ・ごま)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 26.4 g 塩分 2.1 g
10	金		★HOT坦々麺のつゆ ・煮玉子&野菜 ・マカロニサラダ ・ごぼうの旨煮 ・アメリカンドッグ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 747 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 24.2 g 塩分 2.4 g
13	月		★サバのマリネ ・切干大根の洋風煮 ・レンコン金平 ・サラダスパゲティ ・きのこ炒め和え ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・ごま)	エネルギー 821 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 22.9 g 塩分 2 g
14	火		★チーズ風味のタンドリーチキン ・高野豆腐煮 ・ポテトサラダ ・チンゲン菜中華炒め ◆ ・りんごサラダ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 28.9 g 塩分 2 g
15	水		★HOTハヤシライス ・とんかつ ・ごまキャベツ ・ひじき豆サラダ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 26 g 塩分 2.1 g
16	木		★サワラのムニエルモンソー ・豚と大根の煮物 ・中華サラダ ・インゲンのお浸し ◆ ・黒胡麻ドーナツ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 789 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 20.2 g 塩分 1.4 g
17	金		★HOTキムチチゲ風煮 ・ささみカツ ・じゃがいもの旨煮 ・春雨の酢の物 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご・ゼラチン)	エネルギー 782 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 20.3 g 塩分 2.4 g
20	月		★MIXフライ ・厚揚げの甘辛炒め ・チンゲン菜の和風煮 ・ごぼうサラダ ・オレンジ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ごま)	エネルギー 836 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 25.7 g 塩分 2.2 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
21	火		★チキン塩タレ炒め ・がんもの煮物 ・ピーマンのきんぴら ・ツナサラダスパ ・ジャーマンポテト ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・カニ・ゼラチン)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 29 g 塩分 1.8 g
22	水		★HOT中華飯 ・中華盛り合わせ ・カレースパゲティ ・みかん缶 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)	エネルギー 853 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 21.6 g 塩分 1.9 g
23	木		★サケの照り焼き ・根菜煮 ・ほうれん草とベーコンの炒め ・春雨サラダ ・ごぼうチップ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サケ・ごま)	エネルギー 756 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.7 g 塩分 2.1 g
24	金		★HOTコムタンスープ ・小松菜の韓国風サラダ ・肉団子 ・さつまいもシナモンフリッター ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 723 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.1 g 塩分 2 g
27	月		★アジのムニエルパタポンソース ・人参しりしり ・ほうれん草サラダ ・ジャーマンポテト ・フライビーンズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・乳・ゼラチン・ごま)	エネルギー 815 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g
28	火		★オムレットマトソース ・えだまめコロケ ・野菜つくね ・チンゲン菜カニカマ和え ・きな粉もち ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・カニ)	エネルギー 791 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g
29	水		★HOT親子丼 ・天ぷら ・ほうれん草のコーンソテー ・ワカメの酢の物 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ)	エネルギー 885 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 27.8 g 塩分 2.4 g
30	木		★鶏のチーズ天ぷらカレーあん ・関東風煮 ・小松菜ごま和え ・白菜サワー漬け ◆ ・ミニプリン ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 828 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 254.8 g 塩分 1.6 g
31	金		★HOTMIXビーンズのポークカレー ・イカフライ ・人参レーズンサラダ ・ピーマンのお浸し ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・イカ・ごま・りんご)	エネルギー 856 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 25.1 g 塩分 2.4 g

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。)



このマークはホットサービスメニューです。
温かい食事をぜひどうぞ!

写真はイメージです。ご了承ください

