

日	曜日	主食	献立名	栄養価
7	木	ごはん	★サバのマリネ ・切干大根の洋風煮 ・小松菜ソテー ・れんこん金平 ・ミニプリン	エネルギー 812 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 22.9 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご・サバ)				
8	金	ラーメン	★醤油ラーメン ・叉焼&野菜 ・マカロニサラダ ・ごぼうの旨煮 ・アメリカドッグ	エネルギー 748 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 28 g 塩分 3.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン・ごま)				
11	月	ごはん	★ササミフライ&エビカツ ・肉じゃが ・ナポリタンスパ ・中華サラダ ・オレンジ	エネルギー 809 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 24.5 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・エビ・イカ・オレンジ)				
12	火	ごはん	★サワラのムニエルレモンソース ・豚肉と大根の煮物 ・人参マリネ ・インゲンお浸し ・黒胡麻ドーナツ	エネルギー 783 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 21.2 g 塩分 1.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
13	水	ごはん	★HOTハヤシライス ・とんかつ ・ごまキャベツ ・ひじき豆サラダ	エネルギー 858 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 28.5 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)				
14	木	ごはん	★カレーの風味のタンドリーチキン ・高野豆腐煮 ・ポテトサラダ ・チンゲン菜の中華炒め ・みかんサラダ	エネルギー 783 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 26.4 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
15	金	ごはん	★HOTキムチゲ風煮 ・とりの唐揚げ ・じゃがいもの旨煮 ・わかめの酢の物	エネルギー 741 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.6 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・りんご・ごま)				
18	月	ごはん	★チキン塩タレ焼き ・根菜煮 ・ピーマンの金平 ・春雨サラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 820 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)				
19	火	ごはん	★MIXフライ ・厚揚げの甘辛炒め ・チンゲン菜和風煮 ・ごぼうサラダ ・ぶどうゼリー	エネルギー 807 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 25 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・鶏・豚・エビ・ごま)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
20	水	ごはん	★HOT中華飯 ・中華盛り合わせ ・カレースパゲティ ・みかん缶	エネルギー 813 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 22.6 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・イカ・エビ・ごま)				
21	木	ごはん	★サケの照り焼き ・がんもの煮物 ・ほうれん草とベーコンの炒め ・さつまいもサラダ ・ごぼうチップス	エネルギー 733 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 16.7 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま・サケ)				
22	金	ごはん	★HOT他人丼 ・天ぷら ・ほうれん草のコーンソテー ・春雨の酢の物	エネルギー 903 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 28.6 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛)				
25	月	ごはん	★オムレットマトソース ・枝豆コロッケ ・肉団子 ・チンゲン菜ツナ和え ・きな粉もち	エネルギー 789 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.9 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)				
26	火	ごはん	★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	エネルギー 815 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン)				
27	水	ごはん	★HOTコムタンスープ ・小松菜の韓国風サラダ ・肉団子の中華あん ・さつまいものシナモンフリッター	エネルギー 741 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.7 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま)				
28	木	ごはん	★鶏チーズ天ぷらカレーあん ・関東風煮 ・小松菜のごま和え ・白菜サワー漬け ・きのこのポン酢炒め	エネルギー 820 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 27 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま)				
29	金	ごはん	★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 ・茄子とピーマンお浸し	エネルギー 856 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 26.4 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・イカ・りんご)				

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

