

				1日(土)				2日(日)			
朝							米飯 みそ汁 ナチミ 付ナムル 冬瓜とエビのうま煮 のりつく 牛乳	米飯 みそ汁 豆腐カラフルシューマイ チンゲン菜ソテー ふりかけ ジョア			じゃがいも
	エネルギー			エネルギー			632	エネルギー			635
	タンパク質	脂質		タンパク質	脂質		9.5	タンパク質	脂質		13.7
昼							タコライス コンソメスープ コロケ オレンジゼリー	米飯 卵とじ 鯖のみぞれ煮 春菊のごま和え			さば
	エネルギー			エネルギー			882	エネルギー			831
	タンパク質	脂質		タンパク質	脂質		28.9	タンパク質	脂質		30.8
タ							米飯 すまし汁 鮭ムニエルタルソース 付)ブロッコリー ペペロンチーノ	米飯 みそ汁 タンドリーチキン付)サラダ・オレンジ ポパイサラダ			
	エネルギー			エネルギー			747	エネルギー			653
	タンパク質	脂質		タンパク質	脂質		23	タンパク質	脂質		17
3日(月)				4日(火)				5日(水)			
朝	米飯 みそ汁 厚焼玉子付)大葉・ゆかり和え 五目きんぴら ふりかけ ジョア										
	エネルギー		780	エネルギー			0	エネルギー			582
	タンパク質	脂質	26.9	タンパク質	脂質		0	タンパク質	脂質		7.3
昼	米飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き付)キャベツ・トマト 春雨サラダ						米飯 みそ汁 さばの竜田揚げ甘酢あんかけ付)ポテト・ブロッコリー がんもの煮物	トルコライス コンソメスープ 杏仁フルールポンチ			
	エネルギー		725	エネルギー			839	エネルギー			797
	タンパク質	脂質	25	タンパク質	脂質		30.9	タンパク質	脂質		18.4
タ							米飯 ロールキャベツカレースープ チーズオムレツ付)レタス・トマト ごぼうサラダ				
	エネルギー			エネルギー			661	エネルギー			
	タンパク質	脂質		タンパク質	脂質		18.6	タンパク質	脂質		
10日(月)				11日(火)				12日(水)			
朝				米飯 みそ汁 牛肉ごぼう ゆでたまご & おかか和え 味付け海苔 牛乳			米飯 みそ汁 肉団子の甘酢炒め ごぼうサラダ 付)レタス・グレープフルーツ ふりかけ ジョア	米飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 付)塩昆布和え ツナじゃが のり佃煮 野菜ジュース			
	エネルギー			エネルギー		652	エネルギー				904
	タンパク質	脂質	じゃがいも	タンパク質	脂質	28.2	タンパク質	脂質	31.6	タンパク質	脂質
昼	米飯 みそ汁 おろしハンバーグ 付)チンゲン菜 ジャーマンポテト			米飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 付)コールスロー・レモン ナポリタン			わかめごはん きつねうどん 天ぷら	ハヤシライス コンソメスープ シーザーサラダ ヨーグルト			
	エネルギー		847	エネルギー		770	エネルギー		776	エネルギー	818
	タンパク質	脂質	25.4	タンパク質	脂質	30.2	タンパク質	脂質	23.2	タンパク質	脂質
タ	米飯 八宝菜 焼き餃子 付)サラダ菜 ナムル			米飯 肉じゃが さばの味噌煮 ほうれん草お浸し			米飯 みそ汁 とん平焼き 里芋と厚揚げの含め煮	米飯 みそ汁 鮭の野菜マヨ焼き 付)ピーナッツ和え 南瓜のそぼろ煮			
	エネルギー		651	エネルギー		816	エネルギー		702	エネルギー	
	タンパク質	脂質	31	タンパク質	脂質	29.5	タンパク質	脂質	30.4	タンパク質	脂質
13日(木)				14日(金)							
朝							米飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 付)塩昆布和え ツナじゃが のり佃煮 野菜ジュース	パン(クリーム・バター・黒糖) オニオンコンソメスープ オムレツ&ウインナー 付)サラダ菜 マカロニサラダ 牛乳			
	エネルギー			エネルギー		651	エネルギー				747
	タンパク質	脂質	じゃがいも	タンパク質	脂質	28.2	タンパク質	脂質	23.3	タンパク質	脂質
昼	米飯 みそ汁 おろしハンバーグ 付)チンゲン菜 ジャーマンポテト			米飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 付)コールスロー・レモン ナポリタン			わかめごはん きつねうどん 天ぷら	ハヤシライス コンソメスープ シーザーサラダ ヨーグルト			
	エネルギー		847	エネルギー		770	エネルギー		776	エネルギー	818
	タンパク質	脂質	25.4	タンパク質	脂質	30.2	タンパク質	脂質	23.2	タンパク質	脂質
タ	米飯 八宝菜 焼き餃子 付)サラダ菜 ナムル			米飯 肉じゃが さばの味噌煮 ほうれん草お浸し			米飯 みそ汁 とん平焼き 里芋と厚揚げの含め煮	米飯 みそ汁 鮭の野菜マヨ焼き 付)ピーナッツ和え 南瓜のそぼろ煮			
	エネルギー		651	エネルギー		816	エネルギー		702	エネルギー	
	タンパク質	脂質	31	タンパク質	脂質	29.5	タンパク質	脂質	30.4	タンパク質	脂質

・献立、食材は仕入れの都合などにより変更させていただく場合があります。
・最新の情報は提供カウンターに掲示している献立表をご確認ください。
・喫食の際は、表示している原材料をご確認のうえ、喫食者及び保護者でご判断ください。

school Lunch News

Three Weeks Menu

november 11

メニューに表示している下記の食材について当社の入手し得る範囲で公開します。
献立表の右側に表示する原材料が含まれています。
かに・そば・じゃがいも・魚
(さば・あじ・にしん・さんま・たちうお・とびうお・さより・いわし)

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
朝		米飯 みそ汁 豆腐チャンプルー エビシユマイ ふりかけ ジョア	米飯 みそ汁 納豆鶏そぼろ炒め かぼちゃの煮物 味付け海苔 牛乳	メロンパン【おいしい給食】 ABCスープ【おいしい給食】 オムレツ付)サラダ菜・バナナ 牛乳	米飯 みそ汁 太刀魚塩焼き ひじきの煮物 梅干し ジョア
日	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質
昼	米飯 みそ汁 ミックスフライ 付)コールスロー・オレンジ 明太子パグティサラダ	揚げパン つくねと春雨のスープ カップエッグ 付)花野菜・トマト フルーツポンチ	おにぎり 味噌野菜ラーメン シシモフライ 付)キャベツ、レモン	米飯 ウインゼリー【おいしい給食】 せんべい汁【おいしい給食】 牛肉と玉葱の甘辛炒め【おいしい給食】 ポテトサラダ【おいしい給食】	カレーライス わかめスープ 盛り合わせサラダ ヨーグルト
日	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質
タ	米飯 にゅうめん さわらの照り焼き付)玉子焼き・ごま和え 豚キムチ	米飯 みそ汁 ヤンニョムチキン 付)レタス・ポテト 切干太根と小松菜ツナサラダ	米飯 豚汁 赤魚のホイル焼き いかとブロッコリーガーリック炒め	米飯 インド煮【おいしい給食】 竹輪の磯辺揚げ【おいしい給食】 フルーツサラダ【おいしい給食】	
日	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
朝			米飯 みそ汁 ほうれん草の卵炒め 紅あずまサラダ ふりかけ ジョア	ピザトースト&パン コンソメスープ バナナ 牛乳	米飯 みそ汁 厚焼玉子 付)ブロッコリー 野菜炒め ふりかけ ジョア
日	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質
昼		米飯 みそ汁 煮込みハンバーグ付)グラッセソテー 海藻サラダ	パン スパゲティミートソース 野菜コンソメスープ コーヒゼリー	牛丼【吉野家】 みそ汁 温泉卵 即席漬け	
日	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質
タ		米飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け 治郎煮	米飯 みそ汁 ブルコギ炒め カニシユマイ 付)ボン酢和え	米飯 おでん さわらの西京焼き&煮豆 蓮根とベーコン醤油炒め	
日	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質

・献立、食材は仕入れの都合などにより変更させていただく場合があります。
・最新の情報は提供カウンターに掲示している献立表をご確認ください。
・喫食の際は、表示している原材料をご確認のうえ、喫食者及び保護者でご判断ください。