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。
イカ・そば・じゃがいも・長芋・やまいも・魚卵・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）

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
朝		ご飯 みそ汁 五目きんぴら ほうれん草の卵サラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 納豆鶏そぼろ炒め ブロッコリーのツナサラダ ふりかけ ジョア	パン＆ジャム＆チーズ パンプキンスープ オムレツ＆ウインナー フレンチチーズサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏そぼろ炒め 厚焼き玉子 味付けのり ジョア
	エネルギー 0	エネルギー 698	エネルギー 626	エネルギー 756	エネルギー 657
	タンパク質 0 脂質 0	タンパク質 26.3 脂質 20.7	タンパク質 27.3 脂質 11.3	タンパク質 30.7 脂質 32.0	タンパク質 24.4 脂質 14.7
昼	ご飯 みそ汁 ミックスフライ 付)花野菜・柿 あさりの和風スパゲティ	ご飯 いろどり煮物 鮭のバター焼き 付)里芋のずんだ和え・オレンジ なすとひき肉の炒め	ゆかりごはん 塩ラーメン ししゃもフライ 付)キャベツ・レモン マンゴーアセロラゼリー	ご飯 おでん 白身魚のピカタ 付)トマト・サラダ菜 れんこんとベーコンの醤油炒め	塩おにぎり 中農鍋(みそ鍋) 鶏肉中農みそ焼き ブロッコリー・お茶
	エネルギー 979	エネルギー 746	エネルギー 756	エネルギー 698	エネルギー 1063
	タンパク質 26.5 脂質 33.8	タンパク質 38.3 脂質 17.4	タンパク質 32.3 脂質 22.5	タンパク質 33.2 脂質 17.6	タンパク質 45.3 脂質 45.4
夕	ご飯 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	ご飯 みそ汁 ヤンニョムチキン 付)ポテト・ブロッコリー 切干大根と小松菜のツナサラダ	ご飯 みそ汁 プルコギ炒め かにシューマイ 付)ポン酢和え	ご飯 みそ汁 スタミナ焼肉 パンサンスー	
	エネルギー 743	エネルギー 787	エネルギー 779	エネルギー 706	エネルギー
	タンパク質 34.6 脂質 21.3	タンパク質 28.5 脂質 26.8	タンパク質 29.5 脂質 28.7	タンパク質 28.5 脂質 19.5	タンパク質 脂質

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
朝			ご飯 みそ汁 千草卵焼き レンコンと鶏肉の炒め ふりかけ ジョア	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 付)いんげん 紅あずまサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーとほうれん草のスクランブルエッグ ブロッコリーのツナサラダ ふりかけ ジョア
	エネルギー 0	エネルギー 0	エネルギー 608	エネルギー 881	エネルギー
	タンパク質 0 脂質 0	タンパク質 0 脂質 0	タンパク質 23.2 脂質 7.3	タンパク質 23.2 脂質 30.6	タンパク質 脂質
昼		ご飯 みそ汁 サーモンフライ 付)トマト 野菜たっぷり炒め	菜飯ごはん ジャージャー麺 鶏肉のから揚げ 付)キャベツ・オレンジ ライチゼリー	ご飯 みそ汁 チキングリル～オニオンソース～ 付)りんご ナポリタン	
	エネルギー 0	エネルギー 891	エネルギー 1251	エネルギー 767	エネルギー
	タンパク質 0 脂質 0	タンパク質 36.1 脂質 34.8	タンパク質 46.3 脂質 43.9	タンパク質 26.6 脂質 24.3	タンパク質 脂質
夕		ご飯 みそ汁 照り焼きチキン 付)ピーナツ和え・オレンジ ポパイサラダ	ご飯 豚汁 赤魚の野菜バジル焼き いかとブロッコリーガリック炒め イカ	ご飯 野菜カレーコンソメスープ じゃがいも かれいの磯部(いそべ)焼き 付)トマト フレンチサラダ	
	エネルギー 0	エネルギー 784	エネルギー 602	エネルギー 628	エネルギー
	タンパク質 0 脂質 0	タンパク質 35.6 脂質 27.8	タンパク質 32.2 脂質 11.1	タンパク質 23.7 脂質 17.0	タンパク質 0 脂質 0

	30日(月)
朝	
	エネルギー
	タンパク質 脂質
昼	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ 付)大学芋風・ソテー 豚バラ大根
	エネルギー 865
	タンパク質 32.0 脂質 28.9
夕	ご飯 ワンタンスープ チンジャオロースー ナムル
	エネルギー 692
	タンパク質 31.0 脂質 17.3

長雨や台風による畑の浸水被害のためレタスや水菜の提供が困難になっております。
サラダの種類が限られてしまいます。
ご了承ください。

・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。