

# 給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
エネルギー		たんぱく質																	
688		22.9		801		30.8		666		20.6		679		28.4		798		24.6	
塩分		カルシウム		塩分		カルシウム		塩分		カルシウム		塩分		カルシウム		塩分		カルシウム	
3.5		323		2.6		348		2.7		366		2.2		327		2.3		420	
ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
米 80				米 80				米 80				米 80				米 80			
さばのカレームニエル				さばのカレームニエル				さばのカレームニエル				さばのカレームニエル				さばのカレームニエル			
さば 1切				さば 1切				さば 1切				さば 1切				さば 1切			
塩 0.15				塩 0.15				塩 0.15				塩 0.15				塩 0.15			
小麦粉 1				小麦粉 1				小麦粉 1				小麦粉 1				小麦粉 1			
カレー粉 0.3				カレー粉 0.3				カレー粉 0.3				カレー粉 0.3				カレー粉 0.3			
磯和え				磯和え				磯和え				磯和え				磯和え			
白菜 35				白菜 35				白菜 35				白菜 35				白菜 35			
人参 5				人参 5				人参 5				人参 5				人参 5			
小松菜 5				小松菜 5				小松菜 5				小松菜 5				小松菜 5			
ちくわ 5				ちくわ 5				ちくわ 5				ちくわ 5				ちくわ 5			
しょうゆ 2				しょうゆ 2				しょうゆ 2				しょうゆ 2				しょうゆ 2			
砂糖 0.3				砂糖 0.3				砂糖 0.3				砂糖 0.3				砂糖 0.3			
もみり 0.3				もみり 0.3				もみり 0.3				もみり 0.3				もみり 0.3			
ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
米 80				米 80				米 80				米 80				米 80			
ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ			
ふりかけ たまご 1.5				ふりかけ たまご 1.5				ふりかけ たまご 1.5				ふりかけ たまご 1.5				ふりかけ たまご 1.5			
豚肉とごぼうの煮物				豚肉とごぼうの煮物				豚肉とごぼうの煮物				豚肉とごぼうの煮物				豚肉とごぼうの煮物			
豚肉 45				豚肉 45				豚肉 45				豚肉 45				豚肉 45			
ごぼう 35				ごぼう 35				ごぼう 35				ごぼう 35				ごぼう 35			
こんにゃく 25				こんにゃく 25				こんにゃく 25				こんにゃく 25				こんにゃく 25			
人参 6				人参 6				人参 6				人参 6				人参 6			
いんげん 3.5				いんげん 3.5				いんげん 3.5				いんげん 3.5				いんげん 3.5			
油 0.4				油 0.4				油 0.4				油 0.4				油 0.4			
しょうゆ 3.5				しょうゆ 3.5				しょうゆ 3.5				しょうゆ 3.5				しょうゆ 3.5			
みりん 2.5				みりん 2.5				みりん 2.5				みりん 2.5				みりん 2.5			
砂糖 1.5				砂糖 1.5				砂糖 1.5				砂糖 1.5				砂糖 1.5			
焼きシューマイ 2個				焼きシューマイ 2個				焼きシューマイ 2個				焼きシューマイ 2個				焼きシューマイ 2個			
ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
米 80				米 80				米 80				米 80				米 80			
コロッケ				コロッケ				コロッケ				コロッケ				コロッケ			
コロッケ 1個				コロッケ 1個				コロッケ 1個				コロッケ 1個				コロッケ 1個			
油 2				油 2				油 2				油 2				油 2			
ひじきの煮物				ひじきの煮物				ひじきの煮物				ひじきの煮物				ひじきの煮物			
ひじき 3.3				ひじき 3.3				ひじき 3.3				ひじき 3.3				ひじき 3.3			
ちくわ 6				ちくわ 6				ちくわ 6				ちくわ 6				ちくわ 6			
人参 6				人参 6				人参 6				人参 6				人参 6			
いんげん 6				いんげん 6				いんげん 6				いんげん 6				いんげん 6			
油 0.2				油 0.2				油 0.2				油 0.2				油 0.2			
しょうゆ 2.5				しょうゆ 2.5				しょうゆ 2.5				しょうゆ 2.5				しょうゆ 2.5			
砂糖 1.3				砂糖 1.3				砂糖 1.3				砂糖 1.3				砂糖 1.3			
味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁			
白菜 25				白菜 25				白菜 25				白菜 25				白菜 25			
薄あげ 5				薄あげ 5				薄あげ 5				薄あげ 5				薄あげ 5			
人参 5				人参 5				人参 5				人参 5				人参 5			
豆腐 20				豆腐 20				豆腐 20				豆腐 20				豆腐 20			
わかめ 0.4				わかめ 0.4				わかめ 0.4				わかめ 0.4				わかめ 0.4			
白味噌 10				白味噌 10				白味噌 10				白味噌 10				白味噌 10			
赤味噌 2				赤味噌 2				赤味噌 2				赤味噌 2				赤味噌 2			
サラダ				サラダ				サラダ				サラダ				サラダ			
ブロッコリー 30				ブロッコリー 30				ブロッコリー 30				ブロッコリー 30				ブロッコリー 30			
人参 5				人参 5				人参 5				人参 5				人参 5			
ハム 3				ハム 3				ハム 3				ハム 3				ハム 3			
コーン 5				コーン 5				コーン 5				コーン 5				コーン 5			
カリフラワー 10				カリフラワー 10				カリフラワー 10				カリフラワー 10				カリフラワー 10			
ドレッシング 6				ドレッシング 6				ドレッシング 6				ドレッシング 6				ドレッシング 6			
牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200			
ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
米 80				米 80				米 80				米 80				米 80			
ハンバーグ				ハンバーグ				ハンバーグ				ハンバーグ				ハンバーグ			
ハンバーグ 1個				ハンバーグ 1個				ハンバーグ 1個				ハンバーグ 1個				ハンバーグ 1個			
デミソース 12				デミソース 12				デミソース 12				デミソース 12				デミソース 12			
ソテー				ソテー				ソテー				ソテー				ソテー			
キャベツ 30				キャベツ 30				キャベツ 30				キャベツ 30				キャベツ 30			
黄ピーマン 3				黄ピーマン 3				黄ピーマン 3				黄ピーマン 3				黄ピーマン 3			
赤ピーマン 3				赤ピーマン 3				赤ピーマン 3				赤ピーマン 3				赤ピーマン 3			
チンゲン菜 5				チンゲン菜 5				チンゲン菜 5				チンゲン菜 5				チンゲン菜 5			
もやし 20				もやし 20				もやし 20				もやし 20				もやし 20			
油 6				油 6				油 6				油 6				油 6			
塩 0.3				塩 0.3				塩 0.3				塩 0.3				塩 0.3			
油 0.05				油 0.05				油 0.05				油 0.05				油 0.05			
しょうゆ 0.02				しょうゆ 0.02				しょうゆ 0.02				しょうゆ 0.02				しょうゆ 0.02			
中華ベース 1				中華ベース 1				中華ベース 1				中華ベース 1				中華ベース 1			
味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁			
豆腐 20				豆腐 20				豆腐 20				豆腐 20				豆腐 20			
小松菜 8				小松菜 8				小松菜 8				小松菜 8				小松菜 8			
薄あげ 6				薄あげ 6				薄あげ 6				薄あげ 6				薄あげ 6			
人参 5				人参 5				人参 5				人参 5				人参 5			
わかめ 0.5				わかめ 0.5				わかめ 0.5				わかめ 0.5				わかめ 0.5			
白味噌 8				白味噌 8				白味噌 8				白味噌 8				白味噌 8			
赤味噌 1.3				赤味噌 1.3				赤味噌 1.3				赤味噌 1.3				赤味噌 1.3			
ちくわの天ぷら				ちくわの天ぷら				ちくわの天ぷら				ちくわの天ぷら				ちくわの天ぷら			
ちくわ 25				ちくわ 25				ちくわ 25				ちくわ 25				ちくわ 25			
小麦粉 3				小麦粉 3				小麦粉 3				小麦粉 3				小麦粉 3			
塩 0.08				塩 0.08				塩 0.08				塩 0.08				塩 0.08			
油 1.5				油 1.5				油 1.5				油 1.5				油 1.5			
牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200			
ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
米 80				米 80				米 80				米 80				米 80			
ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ			
ふりかけ 鮭 1.5				ふりかけ 鮭 1.5				ふりかけ 鮭 1.5				ふりかけ 鮭 1.5				ふりかけ 鮭 1.5			
揚げそばあんかけ				揚げそばあんかけ				揚げそばあんかけ				揚げそばあんかけ				揚げそばあんかけ			
揚げそば 20				揚げそば 20				揚げそば 20				揚げそば 20				揚げそば 20			
豚肉 20				豚肉 20				豚肉 20				豚肉 20				豚肉 20			
玉ねぎ 20				玉ねぎ 20				玉ねぎ 20				玉ねぎ 20				玉ねぎ 20			
人参 5				人参 5				人参 5				人参 5				人参 5			
ピーマン 3				ピーマン 3				ピーマン 3				ピーマン 3				ピーマン 3			
白菜 30				白菜 30				白菜 30				白菜 30				白菜 30			
かまぼこ 5				かまぼこ 5				かまぼこ 5				かまぼこ 5				かまぼこ 5			
油 0.3				油 0.3				油 0.3				油 0.3				油 0.3			
しょうゆ 0.8				しょうゆ 0.8				しょうゆ 0.8				しょうゆ 0.8				しょうゆ 0.8			
生姜 2				生姜 2				生姜 2				生姜 2				生姜 2			
中華ベース 3				中華ベース 3				中華ベース 3				中華ベース 3				中華ベース 3			
塩 0.03				塩 0.03				塩 0.03				塩 0.03				塩 0.03			
しょうゆ 0.01				しょうゆ 0.01				しょうゆ 0.01				しょうゆ 0.01				しょうゆ 0.01			
片栗粉 4				片栗粉 4				片栗粉 4				片栗粉 4				片栗粉 4			
味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁			
白菜 20				白菜 20				白菜 20				白菜 20				白菜 20			
小松菜 10				小松菜 10				小松菜 10				小松菜 10				小松菜 10			
厚あげ 18				厚あげ 18				厚あげ 18				厚あげ 18				厚あげ 18			
白味噌 10				白味噌 10				白味噌 10				白味噌 10				白味噌 10			
赤味噌 2				赤味噌 2				赤味噌 2				赤味噌 2				赤味噌 2			
くだもの				くだもの				くだもの				くだもの				くだもの			
オレンジ 1/4				オレンジ 1/4				オレンジ 1/4				オレンジ 1/4				オレンジ 1/4			
牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200				牛乳 200			

