

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		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質									
塩分		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム									
								1日 エネルギー 789 塩分 2.5 たんぱく質 25.1 カルシウム 370 脂質 24.1				2日 エネルギー 715 塩分 2.2 たんぱく質 30.7 カルシウム 300 脂質 22.4				3日 エネルギー 塩分 たんぱく質 カルシウム 脂質											
								コッペパン 1本 ◆ サラダ キャベツ 40 ♣ ピーナツバター 1袋 ◆ きゅうり 6 ♣ マカロニグラタン 6 ♣ 鶏肉 20 ♥ パプリカ黄 3 ♣ 玉ねぎ 25 ♣ シーチキン 6 ♥ 油 0.3 ◆ ドレッシング 7 ◆ 塩 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆ ほうれん草 15 ♣ マカロニ 25 ◆ 人参 6 ♣ ホワイトソース 20 ◆ シチュールウ 2 ◆ 牛乳 8 ♥ パン粉 1.5 ◆				赤飯 50 ◆ 味噌汁 30 ♣ もち米 30 ◆ 大根 6 ♣ 米 10 ◆ 人参 6 ♣ 小豆 1.5 ◆ 薄あげ 6 ♣ ごま塩 1.5 ◆ わかめ 0.4 ♣ プリの照り焼き 1切 ♥ 白味噌 10 ♥ ぶり 1切 ◆ 赤味噌 2 ♥ しょうゆ 2 ◆ 酒 2 ◆ 砂糖 1 ◆ みりん 2 ◆ 片栗粉 0.15 ◆ くだもの オレンジ 1/4 ♣ 牛乳 200 ♥ ごま和え 白菜 45 ♣ 人参 6 ♣ ほうれん草 8 ♣ かまぼこ 5 ♥ 砂糖 0.3 ◆ しょうゆ 1 ◆ 白ごま 0.4 ◆				中1・2 期末考査 中3 臨時休校											
6日				7日				8日				9日				10日											
臨時休校				臨時休校				臨時休校				臨時休校				臨時休校											
13日				14日				15日				16日				17日											
エネルギー 648		たんぱく質 29.1		たんぱく質 23.7		たんぱく質 23.7		たんぱく質 23.7		たんぱく質 23.7		たんぱく質 23.7		たんぱく質 23.7		たんぱく質 23.7		たんぱく質 23.7									
塩分 2.4		カルシウム 347		カルシウム 354		カルシウム 354		カルシウム 354		カルシウム 354		カルシウム 354		カルシウム 354		カルシウム 354		カルシウム 354									
ごはん 米 80 ◆ さばの塩焼き 1切 ♥ さば 0.3 ◆ おかか和え 45 ♣ 白菜 8 ♣ 小松菜 6 ♣ 人参 6 ♣ かまぼこ 6 ♥ しょうゆ 2 ◆ 砂糖 0.3 ◆ かつお節 0.3 ♥				味噌汁 20 ◆ さつまいも 5 ♥ 薄あげ 20 ♣ 大根 20 ♣ 人参 6 ♣ わかめ 0.4 ♣ 白味噌 10 ♥ 赤味噌 2 ♥ くだもの 1/6 ♣ りんご 1/6 ♣ 牛乳 200 ♥				コッペパン 1本 ◆ パンネのクリーム煮 9 ◆ ベーコン 9 ♥ かぼちゃ 45 ♣ チンゲンサイ 6 ♣ 玉ねぎ 30 ♣ 油 0.3 ◆ 塩 0.06 ◆ こしょう 0.02 ◆ シチュールウ 10 ◆ 牛乳 8 ♥ チキンナゲット 2個 ♥				サラダ 45 ♣ キャベツ 6 ♣ 人参 6 ♣ コーン 8 ♣ プロッコリー 8 ♣ シーチキン 6 ♥ マヨドレ 7 ◆ くだもの オレンジ 1/4 ♣ 牛乳 200 ♥				卒業式				臨時休校				臨時休校			

