



WEEKLY MENU



日	10月5日				10月6日				10月7日				10月8日				10月9日				10月10日				10月11日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
	魚の塩焼き 青菜と白菜のぼん酢がけ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ウインナー 絹さやと玉子のソテー ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ほうれん草とコーンのソテー 白身魚フライ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				和風スクランブル 小松菜と白滝のおひたし ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				切干大根 肉団子のチリソース ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ハム野菜炒め 目玉焼き ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ブロッコリーのゴマ和え コーンスクランブル ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	821	30.0	14.1	2.8	921	27.5	26.3	2.9	892	25.3	20.7	3.2	823	23.4	16.8	2.5	1008	25.7	24.1	4.2	885	25.0	21.2	2.8	934	26.7	23.1	2.9
	1~4年生・朝食堂 5年生・学食 【カレー】 唐揚げ レタスとポテトサラダ デザート 漬物				【弁当】 鯖の一口竜田揚げ ほうれん草と白滝のお浸し ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 照焼きチキンとミートコロッケ 小松菜とコーンのじゃこ和え スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 ハンバーグ デミグラスソース ポテトと鮭のホクホク和え マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 豚肉と蓮根の味噌炒め 春巻 パンプキンサラダ ライス、漬物				【麺】 きつねうどん ちくわ天 ライス デザート				【丼】 豚キムチ丼 ほうれん草ともやしのナムル 汁物 デザート			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1250	25.0	20.6	4.5	971	42.3	29.6	6.9	832	25.5	17.6	4.2	1014	27.8	29.2	5.1	998	21.7	32.2	4.7	877	20.1	12.7	4.6	947	24.6	18.8	5.9
	メンチカツ トマトソース <サラダバー> かぼちゃのそぼろあん デザート ライス、汁物				豚肉の生巻焼き <サラダバー> ごぼうのピリ辛和え デザート ライス、汁物				豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味 <サラダバー> 揚げ餃子 デザート ライス、汁物				鱈の磯辺揚げ テリマヨソース <サラダバー> 春雨の中巻和え物 デザート ライス、汁物				ハヤシライス <サラダバー> クリームコロッケ デザート 漬物				秋刀魚の塩焼き <サラダバー> こんにゃくと野菜の煮物 デザート ライス、汁物				チキンカツとアジフライの盛り合わせ <サラダバー> 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え デザート ライス、汁物			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1228	28.1	46.1	4.5	975	25.9	31.8	4.2	949	23.5	21.1	5.6	939	28.4	20.1	3.5	1386	29.0	33.2	3.3	907	28.1	28.6	4.7	1108	30.4	35.0	4.1

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。