



Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

		火	水	木	金	
		21	22	23	24	25
献立名		牛丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物	麦ごはん 牛乳 つみれ汁 回鍋肉	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーサラダ	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のしょうが味噌かけ きゅうり	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラとベーコンのソテー
配膳図						
黄		こめ むぎ マロニー ごま さとう サラダ油	こめ むぎ でんぶん さとう サラダ油 ごま油 小麦粉	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター	こめ むぎ さともい でんぶん さとう 油	ミルクパン じゃがいも サラダ油
赤		ぎゅうにく たまご わかめ 牛乳	あじ ぶたにく あつあげ みそ 牛乳	とりにく ツナ 牛乳	とりにく あつあげ しろみ魚 みそ 牛乳	だいちず ぶたにく ベーコン 牛乳
緑		たまねぎ しいたけ しらたき にんじん ねぎ きゅうり	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー きゅうり グリンピース	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう しょうが きゅうり	たまねぎ にんじん グリンピース アスパラ とうもろこし にんにく トマト
栄養価	小学校	エネルギー 615kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.2g	エネルギー 605kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.9g	エネルギー 661kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.1g	エネルギー 666kcal たんぱく質 32.4g 脂質 17.5g	エネルギー 706kcal たんぱく質 28.6g 脂質 26.6g
	中学校	エネルギー 727kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.2g	エネルギー 733kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.1g	エネルギー 803kcal たんぱく質 30.6g 脂質 30.5g	エネルギー 807kcal たんぱく質 38.4g 脂質 19.6g	エネルギー 867kcal たんぱく質 34.4g 脂質 31.5g
日		28	29	30	<h1>今年度もよろしくお願ひします</h1> <p>今年度も給食センター一同力を合わせて、安全でおいしい給食をお届けします。ご理解とご協力をよろしくお願ひします。</p> <p>おいしい給食がまっています。</p>	
献立名		わかめごはん 牛乳 炒り豆腐 菜の花のごま和え	<p>しょうわひ 昭和の日</p>			
配膳図						
黄		こめ むぎ ごま さとう サラダ油				
赤		とうふ とりにく たまご わかめ 牛乳				
緑		にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ こんにゃく なのはな とうもろこし				
栄養価	小学校	エネルギー 618kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.0g	エネルギー 690kcal たんぱく質 28.2g 脂質 23.5g			
	中学校	エネルギー 749kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.5g	エネルギー 818kcal たんぱく質 32.2g 脂質 26.5g			

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。

