



ひづけ	11月21日 (日)	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)
あさ朝	ボルガ ポテトサラダ ウインナーと野菜のスープ 牛乳	米飯 ししゃも インゲンの金平 味噌汁 (じゃが芋) 梅干し 牛乳	食パン チョコクリーム ポークビーンズ くだもの (みかん缶) 牛乳	米飯 切干大根の煮物 オクラ納豆 味噌汁 (大根葉) しば漬け 牛乳	くるみパン カリフラワーのソテー コーンスープ 牛乳	米飯 茄子の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 (きゃべつ) かつおみそ 牛乳	食パン イチゴジャム スクランブルエッグ 白菜のコールスロー サラダ 牛乳
ひる昼	米飯 鶏肉のみぞれ煮 (付) 茄子の煮物 菜の花のごま和え カップラーメン (小) 丸ボーロ	米飯 八宝菜 春雨とハムの炒め物 小松菜のおかか和え 杏仁フルーツ	米飯 鯖の利休焼き (付) アスパラとエリンギソテー ごぼうと豚肉の炒め物 味噌汁 (青梗菜)	セレクト給食 ・ボロネーゼ ・カルボナーラ ロールパン 春菊とコーンのイタリアンサラダ カブのスープ チョコババロア	米飯 チンジャオロース 春巻き もやしと桜エビの和え物 味噌汁 (春菊)	オムライス マカロニサラダ クラムチャウダー 青りんごゼリー	米飯 アジフライとイカリンダ (付) 干切りキャベツ 南瓜のコンソメ煮 味噌汁 (茄子)
ゆう夕	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜と竹輪の酢の物のっぺい汁 白菜漬け	米飯 宝袋煮 (付) 大根の煮物 蓮根の旨だれサラダ 味噌汁 (なめこ) ごま昆布	米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース (付) もやしソテー ピーマンの柚子胡椒和え 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (かつお)	米飯 ぎせい豆腐 (付) 里芋の煮物 ブロッコリーと しめじのナムル 味噌汁 (巻き麩) 高菜漬け	米飯 魚の野菜あんかけ レバーの甘辛煮 スナップエンドウとツナのサラダ くだもの (りんご)	米飯 ひじきと大葉のふわふわつくね (付) 突きこんの金平 たまご豆腐の玉子豆腐のオクラソース 味噌汁 (わかめ) 野沢菜漬け	米飯 豚肉とニラのスタミナ炒め 青梗菜と ささみの中華和え 豆苗スープ ふりかけ (うめ)
せいぶん成分	I補給 - 1803 kcal たんぱく質 72.4 g 脂質 42.1 g えんぶん 6.7 g	I補給 - 1720 kcal たんぱく質 76.9 g 脂質 39.7 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1872 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 58.4 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1857 kcal たんぱく質 77.9 g 脂質 46.9 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1953 kcal たんぱく質 80.7 g 脂質 67.2 g えんぶん 6.4 g	I補給 - 1839 kcal たんぱく質 74.1 g 脂質 53.6 g えんぶん 9.7 g	I補給 - 197 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 68.3 g えんぶん 7.4 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。