

# ひよしだしがくえんごはん

# 3

## 年少中長献立予定



mon

tue

wed

thu

fri

**3** ごはん  
 とりのからあげ  
 とみさとわふうサラダ  
 ごぼうのみそしる  
 バナナ  
 -----  
 マシュマロおこし  
 544(c)24.5(p)  
 20.7(f)1.6(s)

**4** ナン  
 クリームシチュー  
 メンチカツ  
 キュウリのサラダ  
 オレンジ 牛乳  
 -----  
 いちごジャムサンド  
 549(c)20.4(p)  
 30.8(f)1.6(s)

**5**  
 きゅうしょく  
 おやすみ

**6** たらこスパゲッティ  
 ナゲット  
 ポテトサラダ  
 コンのようふうみそしる  
 ようなし  
 おにぎり  
 541(c)13.9(p)  
 24.5(f)1.6(s)

**7** エビフライ  
 にくやさしいため  
 もやしのナムル  
 ワカメのトリガラスープ  
 パイナップル、ごはん  
 てづくりピザ  
 575(c)21.6(p)  
 26.7(f)1.6(s)

**10** カレーライス  
 やさいコロケ  
 たまねぎのコンスープ  
 ミントマト  
 -----  
 すだちゼリー  
 ハムチーズサンド  
 555(c)21.7(p)  
 29.0(f)1.6(s)

**11** ハンバーガー  
 ポテトフライ  
 ベーコンのオオスープ  
 ロールケーキ  
 -----  
 びびチーズ 牛乳  
 いちごアイス  
 555(c)19.9(p)  
 35.9(f)1.6(s)

**12**  
 きゅうしょく  
 おやすみ

**13**  
 そつえんしき

**14**  
 しゅうりょうしき

**17** ごはん  
 ポークケチャップ  
 柿の葉のしるあえ  
 キャベツのみそしる  
 はっさく  
 -----  
 ホットケーキ  
 573(c)35.0(p)  
 17.8(f)1.6(s)

**18** ごはん  
 ブリのてりやき  
 マカロニサラダ  
 ぶたじる  
 -----  
 バナナ  
 シュークリーム  
 589(c)23.6(p)  
 25.4(f)1.6(s)

**19** ごはん  
 まつかぜやき  
 だいこんサラダ  
 なめこのみそしる  
 -----  
 オレンジ 牛乳  
 みかんゼリー  
 564(c)21.2(p)  
 21.9(f)1.6(s)

**20**  
 しゅんぶんのひ

**21** やきうどん  
 はるまき  
 ナスのみそしる  
 グレープフルーツ  
 -----  
 てづくりピザ  
 552(c)16.8(p)  
 36.3(f)1.6(s)

**24** パン  
 アクアパッツァ  
 ツナのサラダ  
 シメジのコンスープ  
 ようなし、びびチーズ  
 -----  
 ツナマヨサンド  
 566(c)18.1(p)  
 46.0(f)1.6(s)

**25** ビビンバ  
 チョレギサラダ  
 コムタンスープ  
 パイナップル  
 -----  
 メートルケーキ  
 561(c)27.1(p)  
 20.9(f)1.6(s)

**26** ごはん  
 ぶたのしょうがやき  
 キュウリめかぶウメあえ  
 だいこんのみそしる  
 -----  
 オレンジ 牛乳  
 てづくりプリン  
 584(c)17.5(p)  
 49.4(f)1.7(s)

**27** チャーハン  
 ギョウザ  
 はるさめサラダ  
 チャーハンスープ  
 -----  
 りんご  
 たこやき  
 558(c)15.4(p)  
 18.6(f)1.6(s)

**28** やきそば  
 かいそうサラダ  
 エノキのみそしる  
 バナナ  
 -----  
 ヨーグルト  
 587(c)19.2(p)  
 40.5(f)1.6(s)

**31** ごはん  
 さけフライ  
 マセドリアンサラダ  
 たまねぎのコンスープ  
 -----  
 レアチーズケーキ  
 パンみみラスク  
 567(c)32.4(p)  
 11.5(f)1.6(s)

※栄養表示のCはカロリー、Pはたんぱく質、Fは脂質、Sは食塩相当量となります。

<給食アンケート>給食リクエストお待ちしております。用紙に記入して事務所のポストに投函して下さい♪