ひよしだしがくえんこんだて

年少中長献立予定

6

mon	tue	wed	thu	fri
2 とんこつラーメン イカメンチ ブロッコリーおかかあえ オレンジ パンみみラスク 548(c)20.7(p) 25.4(f)1.6(s)	3 ごはん ササミチーズフライ シーザーサラダ トウフのみそしる メロン てづくりプリン 548(c)28.2(p) 19.0(f)1.6(s)	4 そばめし カニクリームコロッケ ほうれんそうしろあえ みずなのみそしる バナナ　牛乳 あおりんごゼリー 532(c)12.8(p) 18.6(f)1.6(s)	5 ごはん ブリのてりやき きんぴらごぼう だいこんのみそしる パイナップル いちごジャムサンド 547(c)20.7(p) 17.3(f)1.6(s)	6 ごはん しろマーボードウフ トマトとキュウリのサラダ ワカメのみそしる ようなし シフォンケーキ 542(c)15.1(p) 22.7(f)1.6(s)
9 ごはん チキンステーキ だいこんサラダ にんじんのみそしる オレンジ ツナマヨサンド 543(c)20.8(p) 27.3(f)1.6(s)	10 けんちんうどん はくさいのあさづけ にくだんご りんご てづくりピザ 541(c)17.5(p) 35.3(f)1.6(s)	11 オムライス コールスローサラダ ミニトマト たまねぎのｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ もも　牛乳 みかんヨーグルト 537(c)11.2(p) 29.3(f)1.6(s)	12 ごはん トリチリ もやしのナムル ワカメのﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ パイナップル　チーズ マシュマロおこし 567(c)30.0(p) 17.2(f)1.6(s)	13 むぎごはん カレーライス カニカマのサラダ キャベツのみそしる ようなし シルキーコッタ 565(c)10.7(p) 26.7(f)1.6(s)
16 カルボナーラ マセドリアンサラダ コーンのｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ もも ホットケーキ 559(c)12.9(p) 35.2(f)1.6(s)	17 ごはん アジのさいきょうやき ちゅうかもやしサラダ トウフのみそしる バナナ たまごサンドイッチ 547(c)13.7(p) 30.7(f)1.6(s)	18 ごはん とりのからあげ キュウリのサラダ にんじんのみそしる オレンジ　牛乳 てづくりプリン 559(c)27.7(p) 20.0(f)1.7(s)	19 ワカメごはん つくねハンバーグ トマトのサラダ キャベツのみそしる ようなし パウンドケーキ 571(c)16.7(p) 18.1(f)1.5(s)	20 ぶたどん ひじきサラダ なめこのみそしる バナナ てづくりクッキー 538(c)14.2(p) 19.0(f)1.6(s)
23 ごはん キーマカレー マカロニサラダ ベーコンのコーンスープ りんご ハムチーズサンド 571(c)22.7(p) 22.5(f)1.5(s)	24 ごはん マーボーだいこん はるさめサラダ もやしのみそしる パイナップル　チーズ パンみみラスク 545(c)13.7(p) 30.7(f)1.7(s)	25 ごはん とんかつ とみさとわふうサラダ ナスのみそしる ロールケーキ　牛乳 シフォンケーキ 570(c)19.5(p) 16.3(f)1.6(s)	26 むぎごはん おやこどん チョレギサラダ シラスのみそしる スイカ てづくりピザ 573(c)20.5(p) 8.37(f)1.6(s)	27 やきそば ポテトサラダ トウフのみそしる バナナ みかんゼリー 542(c)9.2(p) 38.2(f)1.6(s)
30 ごはん とりにくのクリームに トマトのしろあえ たまねぎのｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ もも バナナヨーグルト 554(c)21.6(p) 23.4(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♪