

ひよしだしがくえんごはん

7

年少中長献立予定



mon

tue

wed

thu

Blank menu box

1
そうりつきねんび

2 クリームパスタ
ツナのサラダ
ミネストローネ
パイナップル
牛乳

ホットケーキ
530(c)14.2(p)
38.0(f)1.3(s)

3 ごはん
しろみぎかなフライ
シーザーサラダ
トウフのみそしる
グレープフルーツ

いちごジャムサンド
566(c)22.2(p)
16.8(f)1.4(s)

4 ごはん
ホイコーロー
たまごのゴマサラダ
えのみそしる
オレンジ

てづくりプリン
568(c)23.5(p)
23.1(f)1.4(s)

7 ちらしずし
たなばたそうめん
はるまき
たなばたデザート

てづくりピザ
548(c)21.5(p)
17.0(f)1.4(s)

8 むぎごはん
エビチリ
ちゅうかもやしサラダ
たまごのトリガラスープ
もも

みかんヨーグルト
566(c)22.9(p)
14.1(f)1.3(s)

9 ごはん
ハンバーグ
だいこんサラダ
キャベツのコンソメスープ
ロールケーキ 牛乳

シフォンケーキ
554(c)17.9(p)
21.0(f)1.3(s)

10 ごはん
やきビーフン
かいそうサラダ
にんじのみそしる
オレンジ

ツナマヨサンド
557(c)16.4(p)
12.9(f)1.3(s)

11 ごはん
とりのしおからあげ
だいこんのナムル
たまねぎのみそしる
スイカ チーズ

メープルケーキ
566(c)25.8(p)
17.8(f)1.4(s)

14 シンガポールふう
カレーやきそば
カニカマのサラダ
トウフのみそしる
パイナップル

ホットケーキ
559(c)13.9(p)
30.8(f)1.3(s)

15 ごはん
しょうがやき
ひじきサラダ
ワカメのみそしる
バナナ

パンみみラスク
559(c)17.2(p)
17.0(f)1.3(s)

16 チャーハン
マーボドウフ
もやしのトリガラスープ
ようなし
牛乳

シルキーコッタ
569(c)17.6(p)
16.4(f)1.3(s)

17 カレーライス
シラスのわふうサラダ
しいたけのみそしる
メロン

ハムチーズサンド
558(c)26.0(p)
19.5(f)1.4(s)

18
きゅうしよく
おやすみ

21
うみのひ

22
きゅうしよく
おやすみ

23 むぎごはん
ハムカツ
フレンチサラダ
トウフのみそしる
グレープフルーツ 牛乳

やきそばパン
569(c)14.9(p)
20.0(f)1.3(s)

24 ひやしうどん
はるまき
トマトのしろあえ
オレンジ
チーズ

てづくりピザ
531(c)33.1(p)
31.6(f)1.3(s)

25 ガーリックライス
ジャーマンポテト
ミニトマト
だいこんのコンソメスープ
りんご

てづくりプリン
562(c)12.7(p)
13.2(f)1.4(s)

28 ごはん
ポークシチュー
マカロニサラダ
はくさいのミルクスープ
グレープフルーツ

バナナヨーグルト
547(c)17.6(p)
21.3(f)1.4(s)

29 ごはん
とりのさいきょうやき
ほうれんそうのしろあえ
だいこんのみそしる
ようなし

シフォンケーキ
526(c)24.4(p)
20.8(f)1.3(s)

30 ミートスパゲティ
マセドリアンサラダ
にんじんのコンソメスープ
バナナ
牛乳

みかんゼリー
553(c)25.3(p)
19.1(f)1.4(s)

31 ごはん
ぶたばらだいこん
ササミのトマトナムル
エノキのみそしる
オレンジ

てづくりクッキー
535(c)17.9(p)
18.8(f)1.4(s)

Blank menu box

※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♪

