

ひよしだしがくえんこんだて

10

年少中長献立予定

mon

tue

wed

thu

fri

1 ナポリタン
ブロッコリーおかかあえ
オニオンのコンスープ
ようなし
牛乳

バナナアイス
538(c)18.8(p)
15.7(f)1.4(s)

2 ごはん
ぶたにくのニラいため
ひじきサラダ
なめこのみそしる
スイカ

いちごジャムサンド
557(c)17.4(p)
9.8(f)1.3(s)

3 ごはん
おでん
カレーマヨサラダ
たまねぎのみそしる
オレンジ

てづくりプリン
535(c)13.8(p)
93.2(f)1.3(s)

6 くりごはん
とりのさいきょうやき
ワカメのすのもの
つきみじる かまぼこ
じゅうごやゼリー
りんごジャムヨーグルト
550(c)23.7(p)
6.8(f)1.3(s)

7 むぎごはん
しろみフライ
ちゅうかもやしサラダ
にんじんのみそしる
バナナ チーズ

ツナマヨサンド
544(c)21.0(p)
12.8(f)1.3(s)

8 けんちんにゅうめん
しゅうまい
めかぶのウメあえ
なし
牛乳

シフォンケーキ
589(c)24.1(p)
21.6(f)1.5(s)

9 ぶたどん
オクラのかつおあえ
ながねぎのみそしる
グレープフルーツ

パンみみラスク
533(c)16.4(p)
11.9(f)1.4(s)

10
きゅうしよく
おやすみ

13
スポーツの日

14
きゅうしよく
おやすみ

15 ごはん
ホイコーロー
みずなのかんこくサラダ
たまごのとりがらスープ
パイナップル 牛乳

やきそばパン
532(c)16.7(p)
13.3(f)1.4(s)

16 ごはん
ポトフ
チキンナゲット
パプリカのマリネ
もも

てづくりピザ
560(c)19.1(p)
14.9(f)1.3(s)

17 ごはん
とりのからあげ
はくさいのしおこんぶ
とんじる
りんご

みかんゼリー
535(c)22.1(p)
7.8(f)1.3(s)

20 ごはん チーズ
バーベキューチキン
ポテトサラダ
もやしのみそしる
グレープフルーツ

ピザトースト
550(c)19.1(p)
14.9(f)1.4(s)

21 むぎごはん
マーボー豆腐
カニカマのサラダ
にんじんのみそしる
バナナ

ハムチーズサンド
537(c)14.4(p)
17.1(f)1.4(s)

22 ごはん
ハンバーグ
マカロニサラダ
ナスのみそしる
ロールケーキ 牛乳

メープルケーキ
554(c)17.7(p)
16.2(f)1.3(s)

23 とんこつラーメン
はるまき
だいこんサラダ
ようなし

てづくりクッキー
530(c)20.0(p)
20.1(f)1.4(s)

24 ワカメごはん
ホッケのしおやき
トマトのしろあえ
しいたけのみそしる
パリツオーネ オレンジ

パンみみラスク
542(c)16.2(p)
11.5(f)1.4(s)

27 ごはん
カレーしょうがやき
ササミねぎしおナムル
トウフのみそしる
パイナップル

てづくりピザ
532(c)20.3(p)
12.8(f)1.4(s)

28 マッサマンカレー
フレンチサラダ
ベーコンのコンソメスープ
バナナ

ホットケーキ
544(c)16.0(p)
13.4(f)1.3(s)

29 やきそば
かいそうサラダ
ながねぎのみそしる
りんご
牛乳

てづくりプリン
530(c)20.0(p)
20.1(f)1.4(s)

30 チャーハン
ギョーザ
はるさめサラダ
もやしのトリガラスープ
もも

たまごサンドイッチ
523(c)12.8(p)
15.9(f)1.4(s)

31 シンガポールチキンライス
パンキンスープ
ハロウィンかまぼこ
パンパンキンパロア

シフォンケーキ
544(c)14.7(p)
15.4(f)1.4(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♪