

ひよしだしがくえんこんだて

11

年少中長献立予定

3

ばんかのひ

4

ぶたどん
なっとうのあえもの
にんじんのみそしる
ようなし

シュークリーム
534(c)19.0(p)
18.7(f)1.3(s)

5

かまたまうどん
ササミのトマトナムル
やさいコロッケ
バナナ
牛乳

みかんヨーグルト
547(c)30.2(p)
20.3(f)1.4(s)

6

ごはん
はんぺんチーズフライ
ちゅうかもやしサラダ
しめじのみそしる
グレープフルーツ
いちごジャムサンド
544(c)14.0(p)
8.2(f)1.4(s)

7

むぎごはん
やきビーフン
ひじきのチーズサラダ
ワカメのみそしる
パイナップル チーズ
りんごゼリー
548(c)12.4(p)
7.2(f)1.3(s)

10

ごはん
とりチリ
もやしのナムル
キャベツのみそしる
オレンジ
おこのみやき
547(c)27.5(p)
13.0(f)1.3(s)

11

ごはん
さけのちゃんちゃんやき
ポテトサラダ
てっぽうじる
もも
パンみみラスク
575(c)17.3(p)
9.5(f)1.3(s)

12

ごはん
まつかぜやき
オクラのかつおあえ
ナスのみそしる
りんご 牛乳
てづくりプリン
544(c)19.0(p)
16.6(f)1.4(s)

13

にくだんご
たらこスパゲッティ
マセドリアンサラダ
ベーコンのコンソメスープ
ようなし
ツナマヨサンド
528(c)16.8(p)
16.7(f)1.4(s)

14

ごはん
すきやきに
トマトのわふうサラダ
エノキのみそしる
バナナ
てづくりピザ
530(c)13.8(p)
15.6(f)1.4(s)

17

むぎごはん
とりのからあげ
はるさめサラダ
トウフのみそしる
パイナップル チーズ
てづくりクッキー
530(c)15.1(p)
13.5(f)1.3(s)

18

みそラーメン
プチにくまん
しんなりキャベツナムル
グレープフルーツ
シフォンケーキ
525(c)12.4(p)
18.3(f)1.4(s)

19

ごはん
クリームシチュー
ポパイサラダ
パリッオーネ
オレンジ 牛乳
ハムチーズサンド
547(c)17.1(p)
15.5(f)1.4(s)

20

ごはん
ぶたのしょうがやき
みょうがのあさづけ
にんじんのみそしる
もも
みかんゼリー
532(c)14.3(p)
13.6(f)1.4(s)

21

くりごはん
クロムツのハーブやき
マカロニサラダ
だいこんのみそしる
カキ
パンみみラスク
520(c)17.8(p)
12.6(f)1.3(s)

24

きんろうかんしゃのひ
ふりかえ

25

ガーリックライス
チキンステーキ
きゅうりのゴマサラダ
シメジのコンソープ
グレープフルーツ
チヂミボール
546(c)16.3(p)
16.0(f)1.4(s)

26

しおやきそば
ワカメのすのもの
なめこのトリガラスープ
ようなし
牛乳
てづくりピザ
532(c)17.2(p)
15.9(f)1.4(s)

27

せきはん
とんかつ
だいこんサラダ
あおさのみそしる
ロールケーキ
てづくりプリン
520(c)18.8(p)
18.0(f)1.4(s)

28

おやこえんそく

※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♪