

ひよしだしがくえんこんだて

12

年少中長献立予定

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 1 むぎごはん ポークケチャップ トウフのちゅうかあえ エノキのみそしる オレンジ ----- あおりんごゼリー 540(c)21.8(p) 9.4(f)1.3(s) | 2 ごはん ヤンニョムチキン キャベツのナムル たまごのとりからスープ パイナップル ----- いちごジャムサンド 525(c)17.1(p) 11.9(f)1.3(s) | 3 ハヤシライス ササミのトマトナムル やきナスのみそしる もも チーズ 牛乳 ----- シュウクリーム 575(c)18.3(p) 14.9(f)1.6(s) | 4 うどん ギョウザ キュウリのあさづけ りんご ----- てづくりピザ 522(c)20.3(p) 16.8(f)1.4(s) | 5 ごはん ポークシチュー にんじんのシリシリ やさしいコロッケ バナナ ----- シフォンケーキ 558(c)19.6(p) 13.3(f)1.4(s) |
|--|---|--|---|---|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 8 ごはん ホイコーロー ひじきサラダ トウフのみそしる ----- ようなし ピザトースト 540(c)16.1(p) 14.2(f)1.3(s) | 9 ごはん おでん はくさいのこんぶあえ ベーコンのみそしる ----- グレープフルーツ てづくりプリン 527(c)21.4(p) 11.7(f)1.4(s) | 10 しょうゆラーメン ブチにくまん もやしのナムル オレンジ 牛乳 ----- ツナマヨサンド 522(c)21.7(p) 21.7(f)1.4(s) | 11 ごはん マグロカツ マカロニサラダ とんじる ----- ロールケーキ たいやき 552(c)20.7(p) 13.0(f)1.3(s) | 12 ごはん ぶたのしょうがやき ブロッコリーのサラダ なめこのみそしる ----- パイナップル パンみみラスク 519(c)15.2(p) 12.8(f)1.4(s) |
|---|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 15 しろマーボーどん はるさめサラダ たまねぎのみそしる もも ----- たこやき 535(c)16.8(p) 9.4(f)1.4(s) | 16 カレーライス だいこんサラダ トウフのみそしる バナナ チーズ ----- たまごサンドイッチ 529(c)16.8(p) 9.4(f)1.4(s) | 17 ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ベーコンのコーンスープ ----- いちごケーキ 牛乳 てづくりピザ 521(c)12.6(p) 15.2(f)1.4(s) | 18 むぎごはん ササミチーズフライ トマトのしろあえ キャベツのみそしる ----- ようなし りんごヨーグルト 523(c)22.7(p) 6.4(f)1.4(s) | 19 やきそば カニカマのサラダ はるまき シメジのみそしる ----- オレンジ フレンチトースト 529(c)20.4(p) 15.4(f)1.4(s) |
|--|--|---|---|---|

| | | | | |
|--|---|--|---|-------------|
| 22 ごはん トリのゆうあんあげ カボチャのにも けんちんじる ----- ゆずゼリー やきそばパン 537(c)22.5(p) 8.2(f)1.4(s) | 23 にくじゃが おきなわジュシー だいこんのみそしる ブチにくまん ----- りんご パンみみラスク 533(c)14.3(p) 11.4(f)1.3(s) | 24 ごはん ぶりだいこん キュウリめかぶウメあえ にんじのみそしる ----- みかん 牛乳 てづくりプリン 519(c)18.1(p) 12.1(f)1.4(s) | 25 ローストチキン カニのクリームパスタ マセドリアンサラダ ビーフスープ ----- いちごケーキ てづくりクッキー 544(c)28.3(p) 28.3(f)1.4(s) | 26 おおそうじ |
|--|---|--|---|-------------|

| | | | | |
|-------------|-------------|-------------|--|--|
| 29 ふゆやすみ | 30 ふゆやすみ | 31 おおみそか | | |
|-------------|-------------|-------------|--|--|

※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♪