

# ひよしだいがくえんしんたて

## 年少中長献立予定



mon

wed

thu

fri

1

			1 がんなん	2 おやすみ
--	--	--	-----------	-----------

5 チャーハン  
はるまき  
はるさめサラダ  
ちゅうかふうみそしる  
パイナップル  
メープルケー  
530(c)13.1(p)  
9.1(f)1.4(s)

6 カレーうどん  
ポパイサラダ  
しゅうまい  
オレンジ  
チーズ  
チヂミボール  
560(c)13.6(p)  
35.4(f)1.3(s)

7 ごはん  
からあげ  
ちゅうかもやしサラダ  
だいこんのみそしる  
バナナ 牛乳  
シフォンケーキ  
560(c)19.3(p)  
15.1(f)1.3(s)

8 2しょくどん  
エビフライ  
だてまき  
おぞうに  
みかん  
いちごジャムサンド  
558(c)22.2(p)  
13.1(f)1.4(s)

9 むぎごはん  
はっぽうさい  
どうふのちゅうかあえ  
なめこのみそしる  
もも  
てづくりプリン  
544(c)17.6(p)  
10.4(f)1.4(s)

12  
せいじんのひ

13 カレーライス  
ブロッコリーおかかあえ  
だいこんのみそしる  
りんご  
シューキー  
519(c)14.3(p)  
14.5(f)1.4(s)

14 ごはん  
ホッケのゆうあんやき  
マカロニサラダ  
たまねぎのみそしる  
パイナップル 牛乳  
てづくりピザ  
544(c)22.0(p)  
16.0(f)1.3(s)

15 ごはん  
すきやきに  
シラスのわふうサラダ  
ごぼうのみそしる  
オレンジ  
パンみみラスク  
528(c)13.2(p)  
12.4(f)1.4(s)

16 ごはん  
ぶたにくのしょうがやき  
かいそうサラダ  
キャベツのみそしる  
バナナ  
たいやき  
524(c)17.3(p)  
12.0(f)1.4(s)

19 ごはん  
とんこつしょうゆナベ  
なっとうのあえもの  
ニラのみそしる  
みかん  
ホットケーキ  
541(c)14.3(p)  
12.8(f)1.4(s)

20 ごはん チーズ  
マーボードウフ  
ひじきサラダ  
たまごのみそしる  
グレープフルーツ  
てづくりクリッキー  
524(c)13.5(p)  
13.5(f)1.4(s)

21 ごはん  
クリームシチュー  
カブレーゼ  
ポテトフライ  
もも 牛乳  
たまごサンドイッチ  
535(c)15.2(p)  
16.1(f)1.3(s)

22 みそラーメン  
ギョーザ  
きりほしだいこんナムル  
オレンジ  
シフォンケーキ  
533(c)15.7(p)  
16.4(f)1.4(s)

23 ごはん  
ハンバーグ  
シーザーサラダ  
ベーコンのコンソメスープ  
ロールケーキ  
てづくりプリン  
540(c)17.7(p)  
17.6(f)1.4(s)

26 ごはん  
ハムカツ  
たまごのゴマサラダ  
ちゃんぽんふうスープ  
ようなし  
りんごジャムヨーグルト  
521(c)17.8(p)  
13.4(f)1.4(s)

27 ぶたどん  
カレーマヨサラダ  
にんじんのみそしる  
パイナップル  
みかんゼリー  
525(c)17.4(p)  
12.4(f)1.4(s)

28 ねぎしおナムル  
キノコのわふうパスタ  
にんじんのコーンスープ  
グレープフルーツ  
牛乳  
てづくりピザ  
523(c)20.7(p)  
11.4(f)1.4(s)

29 むぎごはん  
カレイのつけ  
ポテトサラダ  
イカメンチ りんご  
とうふのみそしる  
パンみみラスク  
538(c)19.9(p)  
19.9(f)1.4(s)

30  
きゅうしょく  
おやすみ

※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♪