



月	火	水	木	金
1 	2 	3 	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・さわらの照り焼き</li> <li>・紅白なます</li> <li>・紅白そうめんのすまし汁</li> </ul> ・一口和菓子 エネルギー 637 kcal 脂質 8.5g たんぱく質 25.7g 食塩 3.2g	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>・カリカリチキンのマスタード添え</li> <li>・ほうれん草のおかか和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> </ul> エネルギー 731 kcal 脂質 29.9g たんぱく質 24.0g 食塩 2.0g
8 	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの竜田揚げ</li> <li>・里芋のそぼろ煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul> エネルギー 662 kcal 脂質 14.2g たんぱく質 28.6g 食塩 2.9g	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>・和風おろしハンバーグ</li> <li>・チンゲン菜のお浸し</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul> エネルギー 661 kcal 脂質 15.8g たんぱく質 26.6g 食塩 3.0g	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツとベーコンのパペロンチーノ</li> <li>・彩り野菜のチーズ焼き</li> <li>・ポタージュスープ</li> </ul> エネルギー 685 kcal 脂質 29.8g たんぱく質 22.2g 食塩 3.6g	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>・れんこんと鶏肉の塩レモン炒め</li> <li>・ほうれん草の黒ごま和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・豆乳みそ汁</li> </ul> エネルギー 659 kcal 脂質 13.7g たんぱく質 21.4g 食塩 2.1g
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根と豚バラのこっくり煮</li> <li>・ほうれん草のポン酢和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul> エネルギー 652 kcal 脂質 19.0g たんぱく質 18.9g 食塩 2.8g	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボールのクリームシチュー</li> <li>・枝豆入りサラダ</li> <li>・バターロール</li> </ul> エネルギー 707 kcal 脂質 28.6g たんぱく質 24.8g 食塩 4.7g	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>・回鍋肉 (ホイコーロー)</li> <li>・さつまいもの甘煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・野菜の中華スープ</li> </ul> エネルギー 677 kcal 脂質 9.9g たんぱく質 20.9g 食塩 1.4g	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鶏じゃが</li> <li>・ちくわのいそべ揚げ</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul> エネルギー 691 kcal 脂質 16.6g たんぱく質 23.1g 食塩 3.2g	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの塩焼き</li> <li>・牛肉とごぼうのしぐれ煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul> エネルギー 671 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 28.4g 食塩 2.8g
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>・インディアンライスのポテト添え (カレー味の洋風混ぜご飯)</li> <li>・かぼちゃとお豆のサラダ</li> <li>・小松菜のミルクスープ</li> </ul> エネルギー 702 kcal 脂質 19.8g たんぱく質 18.3g 食塩 2.8g	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>・キムチ焼肉丼</li> <li>・大根と小松菜の甘酢和え</li> <li>・すまし汁</li> </ul> エネルギー 648 kcal 脂質 14.7g たんぱく質 22.0g 食塩 3.5g	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ &amp; よどのコロッケ</li> <li>・カリフラワーサラダ</li> <li>・ごはん</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul> エネルギー 674 kcal 脂質 15.8g たんぱく質 18.2g 食塩 1.7g	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・トロピカルフルーツミックス</li> </ul> エネルギー 689 kcal 脂質 17.2g たんぱく質 16.5g 食塩 4.1g	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>・さけの甘味噌チーズ焼き</li> <li>・かぼちゃと厚揚げの含め煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・かきたま汁</li> </ul> エネルギー 642 kcal 脂質 9.7g たんぱく質 32.3g 食塩 2.7g
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬のあったか生姜入りあんかけうどん</li> <li>・さつまいもの天ぷら</li> <li>・焼きプリンタルト</li> </ul> エネルギー 651 kcal 脂質 22.0g たんぱく質 20.7g 食塩 3.1g	30 セレクト給食 <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンソテーのソースがけ (トマトソース 又は クリームソース)</li> <li>・温野菜サラダ</li> <li>・ごはん</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul> エネルギー 715/688 kcal 脂質 21.9/19.5g たんぱく質 29.0/27.7g 食塩 2.6/3.4g	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・もやしのごま風味和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・中華スープ</li> </ul> エネルギー 696 kcal 脂質 21.9g たんぱく質 20.5g 食塩 1.5g		