



月	火	水	木	金
	1 	2 	3 	4 <ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・さわらの照り焼き ・紅白なます ・紅白そうめんのすまし汁 ・一口和菓子 エネルギー 637 kcal 脂質 8.5g たんばく質 25.7g 食塩 3.2g
7 <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・海藻サラダ ・トロピカルフルーツミックス エネルギー 691 kcal 脂質 17.3g たんばく質 16.3g 食塩 4.1g	8 <ul style="list-style-type: none"> ・和風おろしハンバーグ ・チンゲン菜のお浸し ・ごはん ・みそ汁 エネルギー 669 kcal 脂質 16.3g たんばく質 27.3g 食塩 3.0g	9 <ul style="list-style-type: none"> ・カリカリチキンのバーベキューソース ・小松菜のおかか和え ・ごはん ・すまし汁 エネルギー 681 kcal 脂質 22.0g たんばく質 23.7g 食塩 2.9g	10 <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツとベーコンのパペロンチーノ ・彩り野菜のチーズ焼き ・ポタージュスープ エネルギー 685 kcal 脂質 29.8g たんばく質 22.2g 食塩 3.6g	11 <ul style="list-style-type: none"> ・さけの甘味噌焼き ・かぼちゃと厚揚げの含め煮 ・ごはん ・かきたま汁 エネルギー 642 kcal 脂質 9.7g たんばく質 32.3g 食塩 2.7g
14 	15 <ul style="list-style-type: none"> ・チキンソテーのトマトソースがけ ・温野菜サラダ ・ごはん ・コンソメスープ エネルギー 690 kcal 脂質 19.8g たんばく質 27.9g 食塩 3.4g	16 <ul style="list-style-type: none"> ・あじの竜田揚げ ・里芋のそぼろ煮 ・ごはん ・みそ汁 エネルギー 662 kcal 脂質 14.2g たんばく質 28.6g 食塩 2.9g	17 <ul style="list-style-type: none"> ・ミートボールのクリームシチュー ・枝豆入りサラダ ・バターロール エネルギー 707 kcal 脂質 28.6g たんばく質 24.8g 食塩 4.7g	18 <ul style="list-style-type: none"> ・れんこんと鶏肉の塩レモン炒め ・ひじき大豆 ・ごはん ・みそ汁 エネルギー 692 kcal 脂質 15.2g たんばく質 23.5g 食塩 3.5g
21 <ul style="list-style-type: none"> ・冬のあったか生姜入りあんかけうどん ・さつまいもの天ぷら ・焼きプリンタルト エネルギー 649 kcal 脂質 22.1g たんばく質 21.1g 食塩 3.0g	22 <ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉（ホイコーロー） ・さつまいもの甘煮 ・ごはん ・野菜の中華スープ エネルギー 677 kcal 脂質 10.1g たんばく質 20.9g 食塩 1.4g	23 <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚フライ&よどのコロッケ ・カリフラワーサラダ ・ごはん ・コンソメスープ エネルギー 674 kcal 脂質 15.8g たんばく質 18.2g 食塩 1.7g	24 <ul style="list-style-type: none"> ・大根と豚バラのこっくり煮 ・ほうれん草のポン酢和え ・ごはん ・みそ汁 エネルギー 691 kcal 脂質 22.5g たんばく質 20.3g 食塩 2.8g	25 <ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼き ・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・ごはん ・みそ汁 エネルギー 671 kcal 脂質 15.3g たんばく質 28.4g 食塩 2.8g
28 <ul style="list-style-type: none"> ・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) ・かぼちゃとお豆のサラダ ・小松菜のミルクスープ エネルギー 702 kcal 脂質 19.8g たんばく質 18.3g 食塩 2.8g	29 セレクト給食 <ul style="list-style-type: none"> ・焼肉炒め/キムチ焼肉炒め ・大根と小松菜の甘酢和え ・ごはん ・すまし汁 エネルギー 682 kcal 脂質 16.1g たんばく質 24.1g 食塩 3.5g	30 <ul style="list-style-type: none"> ・酢豚 ・もやしのごま風味和え ・ごはん ・中華スープ エネルギー 696 kcal 脂質 21.9g たんばく質 20.5g 食塩 1.5g	31 <ul style="list-style-type: none"> ・塩鶏じゃが ・ちくわのいそべ揚げ ・ごはん ・みそ汁 エネルギー 691 kcal 脂質 16.6g たんばく質 23.1g 食塩 3.2g	