



月	火	水	木	金
				1
				<ul style="list-style-type: none"> ・巻き寿司 ・ほうれん草のおかか和え ・すまし汁 ・福豆
				エネルギー 639 kcal 脂質 10.3g たんぱく質 21.6g 食塩 4.2g
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> ・北海道スープカレー ・らっきょう漬け ・キャベツの彩りサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・チンゲン菜の生姜じょうゆ和え ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんカツ ・美肌サラダ ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトクリームパスタ ・蒸し鶏のゴマだれサラダ ・コンソメスープ ・洋ナシ缶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきのたきこみごはん ・五目卵焼き ・ブロッコリーの和え物 ・みそ汁
エネルギー 683 kcal 脂質 16.2g たんぱく質 22.1g 食塩 2.9g	エネルギー 652 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 28.6g 食塩 3.3g	エネルギー 670 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 17.2g 食塩 2.8g	エネルギー 677 kcal 脂質 21.3g たんぱく質 24.1g 食塩 2.9g	エネルギー 652 kcal 脂質 15.5g たんぱく質 28.5g 食塩 3.2g
11	12	13	14 バレンタイン	15
	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と根菜のゆず風味煮込み ・ねぎ入り卵焼き ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の竜田揚げ ・大根の甘酢和え ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛焼肉チャーハン ・ごぼうサラダ ・小松菜のスープ ・チョコカップケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの山椒風味香り焼き ・ほうれん草入り炒り豆腐 ・ごはん ・みそ汁
	エネルギー 692 kcal 脂質 16.5g たんぱく質 25.3g 食塩 2.9g	エネルギー 635 kcal 脂質 15.0g たんぱく質 22.8g 食塩 2.6g	エネルギー 720 kcal 脂質 20.5g たんぱく質 19.9g 食塩 2.1g	エネルギー 688 kcal 脂質 16.5g たんぱく質 32.0g 食塩 2.8g
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ・魚介の和風あんかけ丼 ・さつまいもの甘煮 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩こうじ焼き ／よどのコロッケ添え ・チンゲン菜のお浸し ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・デミグラスハンバーグ ・カリフラワーのボン酢和え ・ごはん ・きのこのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉豆腐 ・もやしのごまみそ和え ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポテトチーズオムレツ ・ゆで野菜のサラダ ・ごはん ・ポパイコンソメスープ
エネルギー 628 kcal 脂質 5.3g たんぱく質 21.0g 食塩 3.9g	エネルギー 676 kcal 脂質 12.2g たんぱく質 26.6g 食塩 3.1g	エネルギー 670 kcal 脂質 17.4g たんぱく質 26.9g 食塩 2.3g	エネルギー 664 kcal 脂質 16.5g たんぱく質 26.1g 食塩 2.8g	エネルギー 675 kcal 脂質 19.6g たんぱく質 24.8g 食塩 2.7g
25	26 セレクト給食	27	28	
<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳仕立てのロールキャベツ ・トマトコーンサラダ ・ごはん ・フルーツ缶 	<ul style="list-style-type: none"> ・セレクトうどん (かきあげうどん/牛肉うどん) ・かぼちゃと豆のサラダ ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・お魚のピザ風こんがり焼き フライドポテト添え ・かぼちゃの含め煮 ・ごはん ・大根としょうがのポカポカスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・生姜入りポークビーンズ ・バターロール&黒糖ロールパン ・ポテトサラダ ・コンソメスープ 	
エネルギー 696 kcal 脂質 14.2g たんぱく質 20.7g 食塩 2.3g	エネルギー 663/630 kcal 脂質 18.8/16.4g たんぱく質 19.5/25.3g 食塩 3.5/3.3g	エネルギー 656 kcal 脂質 11.8g たんぱく質 26.0g 食塩 2.8g	エネルギー 697 kcal 脂質 25.6g たんぱく質 29.0g 食塩 3.1g	