

日(曜) ☆1食料-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	🦷 かみかみ献立	🍷 ブックスランチ
17(火) ☆625 ◎24.5	牛乳	牛乳		
	🦷 うみのさち スパゲッティー	スパゲッティ オリーブ油 ベーコン あさり いか えび 白ワイン にんにく たまねぎ にんじん しめじ		
		トマト缶 ケチャップ ウスターソース 砂糖 食塩 白こしょう ケール チーズ チンタン 油		
	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩		
ひじきのマリネ	ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう			
18(水) ☆598 ◎26.7	牛乳	牛乳		
	はちみつパン	はちみつパン(乳なし)		
	カレイフライ	カレイフライ(アブラカレイ,パン粉,バターミックス)		
	キャロットラペ	にんじん コーン オリーブ油 はちみつ りんご酢 食塩 黒こしょう		
	やさいスープ	鶏肉 じゃがいも キャベツ にんじん たまねぎ マカロニ しめじ こまつな 食塩 白こしょう		
		白ワイン チキンガラスープ コンソメ 油 ローリエ粉		
いちご	いちご			
19(木) ☆678 ◎27.0	牛乳	牛乳		
	せきはん	米 もち米 あずき 油 酒 食塩 ごま		
	ぶりのてりやき	ぶりの照り焼き(ぶり,しょうゆ,酒,みりん,砂糖)		
	みそしる	じゃがいも たまねぎ 豆腐 わかめ ねぎ 白みそ 赤みそ かつお節		
おいしい献立	セレクトケーキ	いちご ← 自分で選んだケーキを食べます。 チョコ		

- ・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。
- ・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。

平均栄養量	
エネルギー	626kcal
たんぱく質	25.5g