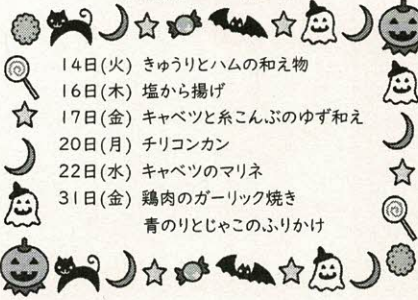


新献立の紹介

給食の感想
は、こちらの
QRコードから

1日(水)		2日(木)		3日(金)	
牛乳 ごはん 豚肉のりんごソース炒め ツナのマリネ		牛乳 ごはん 韓国風すき焼き たらのポン酢ソース		牛乳 ごはん ガバオライス ミンチカツ・キャベツのソテー	
豚肉 50 土生油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.6 りんごピューレ 0.7 砂糖 1.8 醤油 0.3 レモン汁 0.8 揚げ油 2.0 揚げ油 3.6		豚肉 30 焼き豆腐 30 にんにく 0.2 しょう油 0.2 白あん 0.2 たまねぎ 0.2 にんにく 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1 ゆず果汁 0.1		豚肉 35 クラッシュ大豆 0.1 にんにく 0.1 たまねぎ 0.1 ピーマン 0.1 赤パプリカ 0.1 にんにく 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1 りんご 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1 りんご 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1	
(栄養価) 741 31.3 24.2		(栄養価) 826 35.7 24.0		(栄養価) 771 27.5 23.3	
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
アジミルク ごはん 豚キムチ 野菜サラダ		牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き わかめ和え		牛乳 ごはん カレーライス 海藻サラダ	
豚肉 40 白あん 40 キャベツ 20 たまねぎ 1.5 にんにく 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1 にんにく 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1		鶏肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2		豚肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2	
(栄養価) 698 27.2 13.0		(栄養価) 739 33.6 24.8		(栄養価) 742 23.9 22.4	
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
スポーツの日		牛乳 ごはん タコライス きゅうりとハムの和え物		牛乳 ごはん 豚肉のポン酢炒め ホキのバーベキューソース	
豚肉 40 クラッシュ大豆 10 たまねぎ 1.5 にんにく 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1		鶏肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2		豚肉 50 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2	
(栄養価) 808 28.2 30.1		(栄養価) 810 38.4 24.9		(栄養価) 887 34.5 35.4	
20日(月)		21日(火)		22日(水)	
牛乳 菜めし 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのナムル		牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め かぼちゃサラダ		牛乳 ごはん いわしのかば焼き キャベツのマリネ	
豚肉 40 キャベツ 10 にんにく 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1 しょう油 0.1 醤油 0.1 水 0.1		鶏肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2		豚肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2	
(栄養価) 743 29.1 20.4		(栄養価) 759 28.9 25.3		(栄養価) 736 25.5 22.4	
27日(月)		28日(火)		29日(水)	
牛乳 ごはん 豚肉のねぎ塩丼 コールスローサラダ		牛乳 ごはん きゅうりとハムの和え物		牛乳 ごはん 豚肉のから揚げレモンソース	
豚肉 50 ねぎ 0.5 しょう油 0.5 醤油 0.5 水 0.5 しょう油 0.5 醤油 0.5 水 0.5		鶏肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2		豚肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2	
(栄養価) 718 29.5 21.3		(栄養価) 727 30.2 21.0		(栄養価) 889 37.8 32.1	
30日(木)		31日(金)		31日(金)	
牛乳 ごはん ビーフストロガノフ わかめサラダ		牛乳 ごはん 鶏肉のガーリック焼き かばやき肉フライ		牛乳 ごはん 鶏肉のガーリック焼き かばやき肉フライ	
豚肉 20 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2		鶏肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2		鶏肉 30 しょう油 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 わかめ 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2 しょう油 0.2 醤油 0.2 水 0.2	
(栄養価) 735 20.7 22.7		(栄養価) 754 34.6 21.8		(栄養価) 754 34.6 21.8	

※栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。