

平成30年度 給食予定表
11月

月	火	水	木 1	金 2	土 3
			鮭とほうれん草のキッシュ カラフルサラダ かき 麦茶 ドーナツ 牛乳 エネルギー 577Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.7g 炭水化物 81.6g 食塩相当量 1.5g	チキンカチャトラ 鉄骨サラダ かぼちゃのみそ汁 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳 エネルギー 612Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 16.6g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 2.1g	
5	6	7	8	9	10
あさりとコーンのシチュー 大根のマリネ かき 麦茶 くろ蒸しパン 牛乳 エネルギー 581Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.6g 炭水化物 86.8g 食塩相当量 1.5g	お菓子詰め合わせ りんごジュース エネルギー 313Kcal たんぱく質 1.4g 脂質 5.1g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 0.1g	鮭のオリーブ焼き おいもとおまめのサラダ けんちん汁 麦茶 きなこマカロニ 牛乳 エネルギー 603Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.9g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 1.7g	麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 麦茶 コーンフレーク・牛乳 エネルギー 558Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.7g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 1.5g	しらす入り厚焼き卵 揚げじゃがとブロッコリーのサラ りんご 麦茶 たい焼き 牛乳 エネルギー 612Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.2g 炭水化物 93.2g 食塩相当量 1.7g	白身魚フライ ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 622Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.9g 炭水化物 94.4g 食塩相当量 1.6g
12	13	14	15	16	17
筑前煮のケチャップ風味 ビビンバ みかん 麦茶 ふかし芋 牛乳 エネルギー 556Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.4g 炭水化物 93.3g 食塩相当量 1.3g	かぼちゃのグラタン じゃこサラダ りんご 麦茶 フルーツヨーグルト エネルギー 562Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 炭水化物 88.8g 食塩相当量 1.7g	白菜と油揚げの卵とじ ブロッコリーのカレーマヨ和え 根菜豆乳みそ汁 麦茶 ごへいもち 牛乳 エネルギー 590Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.0g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 1.9g	煮魚 ひじき煮 かき 麦茶 りんごのケーキ 牛乳 エネルギー 578Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.5g 炭水化物 84.0g 食塩相当量 1.9g	厚揚げそぼろ煮 ポパイサラダ わかめスープ 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳 エネルギー 616Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 22.4g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 2.0g	さばの味噌煮 マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 643Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.4g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 1.7g
19	20	21	22	23	24
ポテトオムレツ 梅サラダ みかん 麦茶 肉まん 牛乳 エネルギー 598Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.0g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 2.4g	ポークビーンズ 和風サラダ りんご 麦茶 煮込みうどん 牛乳 エネルギー 564Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.3g 炭水化物 83.5g 食塩相当量 1.7g	から揚げ 切干ナムル みかん 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳 エネルギー 576Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.3g 炭水化物 77.4g 食塩相当量 1.5g	きのごはん さけのナゲット さつまいもとごぼうのサラダ かき ショートケーキ 牛乳 エネルギー 694Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 26.8g 炭水化物 87.7g 食塩相当量 1.5g		ハンバーグ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 566Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.0g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 1.1g
26	27	28	29	30	
ぎせい豆腐 ポテトサラダ りんご 麦茶 マヨジャコトースト 牛乳 エネルギー 654Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.6g 炭水化物 81.9g 食塩相当量 2.4g	チキンカレー にんじんのマリネサラダ バナナ 麦茶 たこ焼き 牛乳 エネルギー 598Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.4g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 1.6g	メンチカツ 大豆ブロッコリーのごまみそ和え 野菜スープ 麦茶 ミルクくずもち 牛乳 エネルギー 586Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.1g 炭水化物 84.3g 食塩相当量 2.0g	かじきのみそチーズソテー けんちん煮 みかん 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳 エネルギー 574Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.1g 炭水化物 75.9g 食塩相当量 1.5g	ピザバーグ わかめとツナのサラダ かきたま汁 麦茶 おにぎり 牛乳 エネルギー 626Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.0g 炭水化物 93.9g 食塩相当量 2.3g	