

平成30年度 給食予定表
12月

月	火	水	木	金	土
31					1 かじきのバター焼き マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 597Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.6g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 1.4g
3	4	5	6	7	8
おでん なめたけ和え バナナ 麦茶 スイートポテト 牛乳	あじのマリネ 切り干しとアサリの炒り煮 みかん 麦茶 コッペパン 牛乳	肉じゃが お浸し かぼちゃスープ 麦茶 くろみつバナナ 牛乳	スピナッツエッグ 変わりきんぴら りんご 麦茶 コーンフレーク・牛乳 牛乳	豆腐の中華煮 バンバンジー 大根の味噌汁 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	から揚げ ごぼうサラダ みかん 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 590Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.0g 炭水化物 86.6g 食塩相当量 0.9g
エネルギー 547Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.3g 炭水化物 81.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 560Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.0g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.1g 炭水化物 87.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 588Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.2g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 571Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.2g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 590Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.0g 炭水化物 86.6g 食塩相当量 0.9g
10	11	12	13	14	15
五目豆 小松菜のサラダ すまし汁 麦茶 かぼちゃサンド 牛乳	ししやも焼き 肉団子野菜あんかけ ポテトサラダ みかん 麦茶 チキンライス 牛乳	他人丼 ちくわとほうれんそうのおろし和 クラムスープ 麦茶 ノンフライドポテト 牛乳	ファイバーカレー もやしとかにかまの酢味噌和え バナナ 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	白身魚フライ ひじきのマリネ りんご 麦茶 クリームパン りんごジュース	ジャムパン りんごジュース エネルギー 497Kcal たんぱく質 7.0g 脂質 6.0g 炭水化物 104.1g 食塩相当量 0.8g
エネルギー 568Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.1g 炭水化物 77.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 588Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.2g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.4g 炭水化物 77.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 583Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 18.7g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.2g 炭水化物 103.6g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 497Kcal たんぱく質 7.0g 脂質 6.0g 炭水化物 104.1g 食塩相当量 0.8g
17	18	19	20	21	22
豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーとしめじのサラダ みかん 麦茶 おにぎり 牛乳	ハンバーグきのこソース 大根のマリネ 白菜のみそ汁 麦茶 ヨーグルト・クッキー 牛乳	さばのごま照り焼き カラフルチンジャオロース みかん 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	ポテトオムレツ 春雨サラダ バナナ 麦茶 たい焼き 牛乳	野菜コロッケ ひじき煮 みかん 麦茶 かぼちゃ白玉 牛乳	照り焼きつくね ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 613Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.7g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 1.5g
エネルギー 598Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.9g 炭水化物 97.4g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.0g 炭水化物 75.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 577Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.2g 炭水化物 82.6g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 588Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.4g 炭水化物 89.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.4g 炭水化物 98.3g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 613Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.7g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 1.5g
24	25	26	27	28	29
	さけとブロッコリーのグラタン キャロットリボンのサラダ かきたま汁 麦茶 ふかし芋 牛乳	大豆のチリコンカン わかめとツナのサラダ バナナ 麦茶 ドーナツ 牛乳	ドライカレー まっくろくろすけサラダ みかん 麦茶 バターロールバナナ 牛乳	すきやき風煮 梅サラダ みかん 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	
	エネルギー 593Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.9g 炭水化物 86.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 588Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.9g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 547Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.6g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 554Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.6g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 1.9g	