

令和2年度 給食予定表
02月

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
厚揚げピザ ブロッコリーとエビのサラダ りんご 麦茶 杏仁豆腐 牛乳	ポテトオムレツ もやしのナムル つみれ汁 麦茶 かぼちゃサンド 牛乳	高野豆腐のそぼろあん なめたけ和え すまし汁 麦茶 じゃこ大豆ごはん 牛乳	さばのごま照り焼き おいもとおまめのサラダ クラムスープ 麦茶 ヨーグルト・クッキー	みそ肉じゃが 切干大根のゴマズ和え でこボン 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	メンチカツ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 583Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.9g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 625Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.6g 炭水化物 82.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 13.7g 炭水化物 88.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 585Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20.8g 炭水化物 77.1g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 588Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.2g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.0g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 1.3g
8	9	10	11	12	13
鮭とブロッコリーのクリームシチ ひじきのマリネ でこボン 麦茶 きなこマカロニ 牛乳	五目たまごとじ キャベツさらだ バナナ 麦茶 コーンフレーク・牛乳	大豆のチリコンカン ブロッコリーとしめじのサラダ けんちん汁 麦茶 ミニアメリカンドッグ 牛乳		ハンバーグ ジャコと野菜のサワー漬 いよかん 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	さばのみぞれ煮 ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 543Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.3g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.7g 炭水化物 88.6g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 616Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 25.4g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 1.9g		エネルギー 602Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.0g 炭水化物 83.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 19.5g 炭水化物 85.3g 食塩相当量 1.4g
15	16	17	18	19	20
おでん バンバンジー りんご 麦茶 小魚おやき 牛乳	五目豆 揚げじゃがとブロッコリーのサラ でこボン 麦茶 サンドイッチ 牛乳	野菜コロッケ ひじき煮 ミネストローネ 麦茶 プリン・クラッカー 牛乳	かじきのトマトチーズ焼き もやしとにかまの酢味噌和え バナナ 麦茶 ふかし芋 牛乳	豆腐いりいが蒸し 切り干しとアサリの炒り煮 かきたま汁 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	白身魚フライ ブロッコリーごま和え バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 567Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.1g 炭水化物 81.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.2g 炭水化物 80.6g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 613Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.4g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 574Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 12.0g 炭水化物 91.7g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.5g 炭水化物 86.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.6g 炭水化物 92.4g 食塩相当量 1.3g
22	23	24	25	26	27
家郷豆腐 春雨サラダ いよかん 麦茶 米粉のいちごケーキ 牛乳		ツナとほうれん草のキッシュ風 栄養きんぴら でこボン 麦茶 おにぎり 牛乳	ピザ春巻き 和風サラダ バナナ 麦茶 煮込みうどん 牛乳	チキンカレー キャロットリボンのサラダ りんご 麦茶 ぼりぼり小魚	照り焼きつくね マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 622Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.0g 炭水化物 101.8g 食塩相当量 1.1g		エネルギー 615Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.0g 炭水化物 98.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 634Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.2g 炭水化物 86.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 507Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.0g 炭水化物 85.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 607Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.3g 炭水化物 90.7g 食塩相当量 1.5g