

令和2年度 給食予定表  
09月

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ビスケット・牛乳 肉じゃが 切干ナムル バナナ 麦茶 乾パン 牛乳 エネルギー 568Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.2g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 1.4g	おせんべい・牛乳 煮魚 和風サラダ オレンジ 麦茶 きなこあげばん 牛乳 エネルギー 547Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.1g 炭水化物 67.6g 食塩相当量 1.5g	Caウエハース・牛乳 ピザバーグ にんじんのマリネサラダ みそ汁 麦茶 おにぎり 牛乳 エネルギー 559Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.8g 炭水化物 80.6g 食塩相当量 1.4g	野菜ジュース・おせんべい 家郷豆腐 春雨サラダ にらたまスープ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 549Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.2g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 1.7g	ビスケット・牛乳 メンチカツ マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 571Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.0g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 1.4g
7	8	9	10	11	12
おせんべい・牛乳 凍り豆腐のふわふわ煮 いわしときゅうりの和え物 バナナ 麦茶 ヨーグルト・おせんべい エネルギー 549Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.1g 炭水化物 81.0g 食塩相当量 1.4g	ビスケット・牛乳 チキンカチャトラ まっくろくろすけサラダ オレンジ 麦茶 コーンフレーク・牛乳 エネルギー 554Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.1g 炭水化物 81.7g 食塩相当量 1.5g	ヨーグルト・麦茶 五目豆 キャベツさらだ バナナ 麦茶 ドーナツ 牛乳 エネルギー 519Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.5g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.4g	野菜ジュース・おせんべい ポテトオムレツ 梅サラダ ぶどう 麦茶 コッペパン 牛乳 エネルギー 561Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.9g 炭水化物 94.4g 食塩相当量 1.8g	Caウエハース・牛乳 さばのごま照り焼き ゴマ酢和え ミネストローネ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 552Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.0g 炭水化物 68.5g 食塩相当量 1.5g	Caウエハース・牛乳 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 544Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.3g 炭水化物 78.7g 食塩相当量 1.1g
14	15	16	17	18	19
ビスケット・牛乳 ツナとほうれん草のキッシュ風 ラタトゥイユ わかめスープ 麦茶 バターロールバナナ 牛乳 エネルギー 561Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.0g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 1.8g	野菜ジュース・おせんべい 吉野煮 ブロッコリーとしめじのサラダ バナナ 麦茶 蒸しパン(さつま芋) 牛乳 エネルギー 561Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.4g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 1.5g	Caウエハース・牛乳 メンチカツ ひじき煮 梨 麦茶 たこ焼き 牛乳 エネルギー 552Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.7g 炭水化物 82.4g 食塩相当量 1.6g	ヨーグルト・麦茶 カラフルチンジャオロース かぼちゃサラダ バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 511Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.6g 炭水化物 67.5g 食塩相当量 1.4g	おせんべい・牛乳 あまりとひじきの変わりごはん さけの西京焼き えびフライ パンバンジー 梨 シャーベット エネルギー 568Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.6g 炭水化物 79.4g 食塩相当量 1.5g	ビスケット・牛乳 から揚げ ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 612Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.8g 炭水化物 79.4g 食塩相当量 1.2g
21	22	23	24	25	26
		Caウエハース・牛乳 シェパードパイ ジャコと野菜のサワー漬け すまし汁 麦茶 やきそば 牛乳 エネルギー 558Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.2g 炭水化物 72.6g 食塩相当量 2.3g	おせんべい・牛乳 白身魚のマヨネーズやき 栄養きんぴら ぶどう 麦茶 もちもちチーズパン 牛乳 エネルギー 523Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.2g 炭水化物 71.0g 食塩相当量 1.2g	ビスケット・牛乳 大豆コロコロカレー ひじきの中華和え バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 551Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.7g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 2.0g	Caウエハース・牛乳 野菜コロケ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 530Kcal たんぱく質 13.1g 脂質 15.8g 炭水化物 83.0g 食塩相当量 0.8g
28	29	30			
Caウエハース・牛乳 大豆のチリコンカン きのこサラダ 梨 麦茶 たい焼き 牛乳 エネルギー 539Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.8g 炭水化物 80.7g 食塩相当量 1.3g	おせんべい・牛乳 さばの味噌漬け焼き 切干大根の煮つけ バナナ 麦茶 ミルクくずもち 牛乳 エネルギー 565Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.6g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 1.1g	ビスケット・牛乳 親子丼 なめたけ和え 豆乳みそ汁 麦茶 プリン・おせんべい 牛乳 エネルギー 569Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.7g 炭水化物 76.3g 食塩相当量 1.6g			