

平成30年度 給食予定表  
09月

月	火	水	木	金	土 1
					ミニカツ ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 584Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.5g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 0.8g
3	4	5	6	7	8
みそ肉じゃが かみかみ和え ぶどう 麦茶 乾パン 牛乳	五目豆 ししゃも焼き ブロッコリーとしめじのサラダ オレンジ 麦茶 コッペパン 牛乳	家郷豆腐 ひじきサラダ バナナ 麦茶 枝豆ごはん 牛乳	スピナッツエッグ ラタトゥイユ 野菜ときのこスープ 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 わかめとツナのサラダ 梨 麦茶 ヨーグルトケーキ フライドパン 牛乳	かじきのバター焼き ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 550Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.8g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.5g 炭水化物 82.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 605Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.9g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.1g 炭水化物 81.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 597Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.7g 炭水化物 88.8g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 554Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.1g 炭水化物 81.4g 食塩相当量 1.0g
10	11	12	13	14	15
マーボーなす 中華サラダ ぶどう 麦茶 たこ焼き 牛乳	豆腐の中華煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ 麦茶 かぼちゃサンド 牛乳	鶏肉と夏野菜のトマト煮 かぼちゃサラダ 梨 麦茶 おにぎり 牛乳	煮魚 ひじき煮 クラムスープ 麦茶 オニオンペーパーコンプレット 牛乳	親子丼 切干大根のゴマズ和え みそ汁 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	野菜コロッケ マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 585Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.5g 炭水化物 89.6g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 618Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 24.0g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 617Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.9g 炭水化物 104.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 575Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 16.6g 炭水化物 77.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.0g 炭水化物 87.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 569Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 18.1g 炭水化物 86.3g 食塩相当量 1.5g
17	18	19	20	21	22
	ハンバーグ キャベツさらだ バナナ 麦茶 甘納豆蒸しパン 牛乳	ポークビーンズ ジャコと野菜のサワー漬け ぶどう 麦茶 コーンフレーク・牛乳	さばの塩焼き バンバンジー 豆乳みそスープ 麦茶 ヨーグルト アーモンドフィッシュ	バターロールパン やきそば 焼きおにぎり から揚げ かじきのみそチーズソテー ブロッコリーごま和え キャロットリボンのサラダ	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 584Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.3g 炭水化物 88.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.3g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 554Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.2g 炭水化物 74.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 877Kcal たんぱく質 35.3g 脂質 29.6g 炭水化物 115.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 667Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.9g 炭水化物 90.9g 食塩相当量 1.7g
24	25	26	27	28	29
	シーフードカレー 大根サラダ バナナ 麦茶 にんじんケーキ 牛乳	メンチカツ ポパイサラダ 梨 麦茶 じゃがいもピザ 牛乳	さんまの蒲焼 揚げじゃがとブロッコリーのサラ みそ汁 麦茶 チョコバナナ 牛乳	厚揚げピザ まっくろくろすけサラダ ぶどう 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	さばの味噌煮 ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
	エネルギー 578Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.6g 炭水化物 88.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 572Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.1g 炭水化物 84.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 22.0g 炭水化物 70.8g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 600Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.8g 炭水化物 81.9g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 617Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 21.2g 炭水化物 87.3g 食塩相当量 1.3g