

WEEKLY MENU 全国学校給食週間 1/24~1/30



great people
great service
great results

		1月28日 (月)					1月29日 (火)					1月30日 (水)					1月31日 (木)					2月1日 (金)					2月2日 (土)					2月3日 (日)				
朝食	主食	ライス					パン					ライス					パン					ライス					パン					パン				
	副食	納豆					炒り卵					鮭の塩焼き					ナゲット					ミックススクランブル					ハムとチーズ					コーン入りイカバーグ				
サラダバー	汁	だし巻卵					ウインナー					厚揚げと高菜の炒め					キャベツ・ツナコーン炒め					さつま揚げ					オムレツ					エッグサラダ				
	飲料	海草サラダ、コーン、マカロニサラダ					カリフラワー、エンドウ、スパゲッティサラダ					枝豆、コーン、ポテトサラダ					ブロッコリー、ヤングコーン、マカロニサラダ					かいわれだいこん、海草サラダ、さつまいもサラダ					カリフォルニアミックス、レッドオニオン、スパゲッティサラダ					ブロッコリー、マカロニサラダ、フルーツ				
栄養価	栄養価	チンゲン菜と玉葱の味噌汁					12種野菜のスープ					大根葉と油揚げの味噌汁					わかめスープ					いんげんと玉葱の味噌汁					彩りクリームスープ					春雨スープ				
	栄養価	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	朝食	784kcal	26.2g	299mg	2.4mg	3.1g	842kcal	28.9g	292mg	1.6mg	4.4g	802kcal	30.0g	328mg	2.4mg	3.1g	832kcal	29.7g	297mg	1.3mg	4.0g	931kcal	25.8g	312mg	1.8mg	3.6g	762kcal	29.8g	385mg	2.1mg	4.9g	735kcal	25.5g	292mg	1.1mg	4.0g
昼食	主食	十五穀米					ライス					ライス					ライス 特別給食					ライス					ライス									
	A	鯖の一口竜田揚げ					29日 肉の日 イペリコ豚丼					やわらか照り煮チキン					いわしフライ					鯖の味噌煮					豚ロースの竜田揚げ									
夕食	B	きんぴらごぼう					五目あんかけ焼きそば					ビーフカレー					チョレギサラダ					小松菜のお浸し					こんにゃくのピリ辛和え									
	小鉢1品選択	小松菜のごま和え					チリコンカン					ミックスサラダ					油揚げとチンゲン菜の味噌汁					麩のすまし汁					ほうれん草ともやしの味噌汁									
栄養価	栄養価 A選択	麩とにらの味噌汁					白菜とわかめの味噌汁					野菜スープ					卵スープ					節分豆														
	栄養価 B選択	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳																			
	栄養価	934kcal	42.6g	309mg	3.9mg	4.5g	1094kcal	31.9g	331mg	3.0mg	5.9g	799kcal	32.5g	396mg	4.3mg	6.3g	869kcal	21.3g	296mg	2.5mg	3.7g	835kcal	20.4g	135mg	2.3mg	4.4g	875kcal	28.5g	146mg	3.4mg	5.5g	928kcal	33.1g	64mg	1.9mg	3.5g
夕食	主食	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス									
	主菜	牛肉甘辛煮					イカと野菜のカキ油炒め					ハンバーグステーキ デミグラスソース					豚焼肉					焼き豆腐の四川あんかけ					チキンソテー メキシカンソース					牛肉のオイスターソース炒め レタス添え				
栄養価	栄養価	いんげんの味噌炒め					キャベツの塩昆布和え					さつま揚げとぜんまいの炒め煮					里芋の揚げ出し					白菜のゆかり和え					ごぼうサラダ					ひじきの煮物				
	栄養価	ヨーグルト					牛乳					牛乳																								
栄養価	栄養価	きのこスープ					けんちん汁					コンソメスープ					もやしと春菊の味噌汁					キャベツと人参のスープ					わかめとえのきの味噌汁					玉葱と里芋の味噌汁				
	一日栄養価	945kcal	22.2g	71mg	2.7mg	4.9g	798kcal	30.3g	105mg	2.1mg	4.7g	1049kcal	26.7g	44mg	0.9mg	3.9g	844kcal	29.4g	75mg	2.1mg	4.1g	782kcal	27.6g	328mg	3.5mg	3.8g	1057kcal	46.6g	286mg	2.3mg	2.9g	1173kcal	35.0g	308mg	3.3mg	4.9g
	一日栄養価	2196kcal	69.7g	525mg	7.1mg	10.3g	2734kcal	91.1g	728mg	6.7mg	15.0g	2718kcal	92.6g	710mg	6.5mg	11.7g	2545kcal	80.4g	668mg	5.9mg	11.8g	2548kcal	73.8g	775mg	7.6mg	11.8g	2694kcal	104.9g	817mg	7.8mg	13.3g	2836kcal	93.6g	664mg	6.3mg	12.4g

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。