

# 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																							
	副食	納豆					炒り卵					鮭の塩焼き					ナゲット																							
サラダバー	汁	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																							
	飲料	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳																							
栄養価		エネルギー 784kcal	たんぱく質 26.2g	カルシウム 299mg	鉄 2.4mg	食塩相当量 3.1g	エネルギー 842kcal	たんぱく質 28.9g	カルシウム 292mg	鉄 1.6mg	食塩相当量 4.4g	エネルギー 833kcal	たんぱく質 34.3g	カルシウム 330mg	鉄 2.5mg	食塩相当量 3.1g	エネルギー 838kcal	たんぱく質 29.9g	カルシウム 299mg	鉄 1.3mg	食塩相当量 4.0g	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				
昼食	主食	十五穀米					ライス					ライス					ライス																							
	A	鯖の一口竜田揚げ					イペリコ豚丼					五目あんかけ焼きそば					ビーフカレー																							
小鉢1品選択	B	きんぴらごぼう					小松菜のごま和え					チリコンカン					ミックスサラダ																							
	汁	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																							
飲料	飲料	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳																							
	栄養価	エネルギー 957kcal	たんぱく質 45.0g	カルシウム 314mg	鉄 4.0mg	食塩相当量 5.8g	エネルギー 1653kcal	たんぱく質 42.7g	カルシウム 374mg	鉄 3.8mg	食塩相当量 6.4g	エネルギー 1064kcal	たんぱく質 49.7g	カルシウム 289mg	鉄 2.7mg	食塩相当量 3.7g	エネルギー 1243kcal	たんぱく質 39.5g	カルシウム 412mg	鉄 4.8mg	食塩相当量 6.7g	エネルギー 877kcal	たんぱく質 21.9g	カルシウム 300mg	鉄 2.7mg	食塩相当量 3.9g	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				
夕食	主食	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																							
副菜	副菜	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																							
	飲料・デザート																																							
汁	汁	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																							
	栄養価	エネルギー 990kcal	たんぱく質 24.2g	カルシウム 71mg	鉄 3.0mg	食塩相当量 5.2g	エネルギー 799kcal	たんぱく質 30.3g	カルシウム 107mg	鉄 2.1mg	食塩相当量 4.7g	エネルギー 1024kcal	たんぱく質 24.1g	カルシウム 30mg	鉄 0.7mg	食塩相当量 3.7g	エネルギー 859kcal	たんぱく質 29.9g	カルシウム 79mg	鉄 2.2mg	食塩相当量 4.3g	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				
一日栄養価		エネルギー 2731kcal	たんぱく質 95.4g	カルシウム 684mg	鉄 9.4mg	食塩相当量 14.1g	エネルギー 3294kcal	たんぱく質 101.9g	カルシウム 773mg	鉄 7.5mg	食塩相当量 15.5g	エネルギー 3010kcal	たんぱく質 103.0g	カルシウム 710mg	鉄 7.0mg	食塩相当量 12.0g	エネルギー 2574kcal	たんぱく質 81.7g	カルシウム 678mg	鉄 6.2mg	食塩相当量 12.2g	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				

\*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。