




選択食週間予定献立表

期間：令和5年10月1日～令和5年10月7日

	日		月		火		水		木		金		土		
	10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
<b>朝食</b> 			ご飯 ふりかけ 厚揚げのフリッス炒め 10品目サラダ 野菜サラダ 白菜とわかめの中華スープ 乳酸菌飲料	食パン アルバリー&マ&マリ 厚揚げのフリッス炒め 10品目サラダ 野菜サラダ 白菜とわかめの中華スープ 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 仙台麩の卵とじ ほうれん草とツナのお浸し 野菜サラダ キャベツともやしの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 味付のり 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ 野菜サラダ ほうれん草とえのきのスープ ジョア	コッペパン (あん) 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ 野菜サラダ ほうれん草とえのきのスープ ジョア	ご飯 ふりかけ さんまの生姜煮 刻み昆布の炒め煮 野菜サラダ 葉大根とおつゆ 麩の味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 豚肉の中華炒め 白菜と菜の花のお浸し 野菜サラダ チンゲン菜としめじの味噌汁 乳酸菌飲料	食パン リゴッパ&マ&マリ 豚肉の中華炒め 白菜と菜の花のお浸し 野菜サラダ チンゲン菜としめじの味噌汁 乳酸菌飲料					
	エネルギー			720 kcal	635 kcal	630 kcal	618 kcal	679 kcal	602 kcal	628 kcal	551 kcal				
	たんぱく質			22.6g	23.4g	28.4g	19.7g	22.2g	17.2g	25.1g	21.9g				
	脂質			24.5g	29.7g	12.0g	9.6g	27.9g	12.0g	12.3g	19.0g				
	炭水化物			102.3g	67.8g	103.1g	115.8g	86.6g	107.9g	104.7g	72.7g				
食塩相当量			3.9g	4.8g	3.5g	3.2g	4.3g	2.9g	2.7g	3.6g					
<b>昼食</b> 			横浜サンマー 種 たぬき冷奴 牛乳 フルーツカクテル	ジャンバラヤピラフ 胡瓜のマリネ れんこんとひじきの サラダ チンゲン菜と卵の中華スープ 牛乳		校内球技大会 携帯食 (パン2種&飲料)		かき揚げうどん ゆかりごはん パンパンジーサラダ 牛乳	豚バラキャベツ 丼 カリフラワーフレンチマリネ 豆腐と絹さやの味噌汁 牛乳 りんご						
	エネルギー			788 kcal	974 kcal			1048 kcal	977 kcal						
	たんぱく質			36.6g	26.7g			26.1g	31.4g						
	脂質			31.4g	41.3g			26.5g	46.2g						
	炭水化物			90.7g	123.9g			176.5g	108.0g						
食塩相当量			9.1g	8.9g			7.3g	3.6g							
<b>夕食</b> 	ご飯 チキンソテー 和風ステーキソース スロー 冬瓜の炒め煮 ほうれん草と油揚げの味噌汁		ご飯 アジフライ いんげんとさつま 揚げの甘辛炒め 春雨マヨサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁		ご飯 とんかつ スロー おくらの胡麻和え 五目きんぴら 玉葱と庄内麩の味噌汁		ご飯 麻婆豆腐 キャベツと焼き豚の中華和え エリンギとアスパラのソテー 大根と油揚げの味噌汁		ご飯 グリルチキン 春雨中華 サラダ チンゲン菜のなめ茸和え キャベツともやしの 中華スープ						
	エネルギー	961 kcal		899 kcal		885 kcal		725 kcal		757 kcal					
	たんぱく質	38.4g		25.7g		27.6g		25.3g		29.0g					
	脂質	34.7g		27.1g		24.3g		20.4g		21.3g					
	炭水化物	120.1g		137.6g		138.2g		111.3g		114.1g					
食塩相当量	4.6g		3.8g		4.3g		3.8g		4.2g						

## 9月29日(金)～10月1日(日) 現金メニュー

	金	土	日
朝 8:00 ～ 9:00	(斜線)	サンドイッチ サラダ 汁物	ご飯 目玉焼き&ウインナー サラダ 小鉢 汁物
昼 12:00 ～ 13:00	(斜線)	麻婆丼 小鉢 汁物	味噌ラーメン ご飯 小鉢
夕 18:00 ～ 19:30	カレーライス サラダ 汁物	ご飯 チキン南蛮 サラダ 小鉢 汁物	(斜線)

※食材の仕入状況により献立の変更がございます。  
変更の際はボードの現金販売に記載がありますのでご確認下さい。