

月	火			水			木			金			土								
							2			3			4								
今月の目標「栄養・休養・運動の関連を理解しよう」													ご飯 生揚げと大根のそぼろ煮 糸寒天と野菜のサラダ 果物 牛乳			きな粉揚げパン ボルシチ キャロットドレッシングサラダ 牛乳			給食は ありません 		
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)																		
今月の基準	830	30.0	25.0																		
今月の平均	789	32.4	25.9																		
※献立は都合により、変更することがあります。 ※詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は、栄養士までご連絡ください。													736	30.0	23.4	754	32.2	29.7			
6			7			8			9			10			11						
さつま芋ご飯 魚の西京焼き しそドレサラダ けんちん汁 みたらし団子 牛乳 			すき焼き丼 根菜のみそ汁 じゃこ入りサラダ 牛乳			家常豆腐丼 大豆もやしのナムル 野菜スープ 牛乳			ご飯 魚のごまみそ漬け ごぼうチップスサラダ 白菜と小松菜の味噌汁 牛乳			きのこスパゲッティ イタリアンサラダ ブルーベリーヨーグルトマフィン 牛乳  目の愛護DAY			給食は ありません 						
804 35.0 20.0			806 35.2 24.6			820 36.6 29.2			734 33.2 24.7			782 29.6 22.8									
13			14			15			16			17			18						
			ご飯 肉じゃが 野菜のおかか和え 豆乳プリン黒蜜ソース 牛乳			ご飯 魚のきのこカレーマヨ焼き 野菜のからし和え にらたま汁 牛乳			じゃこ入りキムチチャーハン パリパリサラダ トックと白菜のスープ 果物 牛乳			キャロットライス 鶏肉のピザ風焼き グリーンサラダ マカロニ入り野菜スープ 牛乳									
			792 27.9 21.3			731 36.3 22.0			739 28.8 25.7			777 32.2 28.8									
20			21			22			23			24			25						
ご飯 せんざんき 茹で野菜のレモン風味 石花汁 牛乳 郷土料理 愛媛			ネギ塩豚丼 海藻サラダ 鶏汁 牛乳			なすミートライス ハニーサラダ フルーツヨーグルト 牛乳			ご飯 魚のもみじ焼き ブロッコリーとひじきの和え物 なめこと豆腐のみそ汁 牛乳			ご飯 鶏肉のBBQソースがけ 韓国風サラダ ほうれん草と卵のスープ 牛乳			秋野菜のカレーライス 花野菜サラダ オレンジゼリー 牛乳 西中祭						
817 31.0 31.1			812 36.1 28.1			851 30.0 27.4			739 35.1 25.4			746 29.7 27.8			850 26.6 25.4						
			28			29			30			31									
振替休業日			こぎつねご飯 ししゃもフライ 野菜のごま和え 大根と豆腐のみそ汁 牛乳			回鍋肉丼 ツナ入り中華風おひたし 春雨わかめスープ 牛乳			ご飯 五色煮 小松菜ともやしの和え物 果物 牛乳 食品ロス削減の日			スパイシーツナピラフ マセドアンサラダ ABCトマトスープ かぼちゃプリン 牛乳 HALLOWEEN									
			814 34.1 26.4			855 39.9 30.4			805 33.6 24.5			812 27.7 24.9									