



日	曜日	献立名			エネルギー	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど		たんぱく質	
2	月	振替休業日				<p>☆<u>あじさいゼリー</u> 二(9日) ぶどう寒天をあじさいの花に見立てたゼリーを作ります。お楽しみに。</p> <p>☆<u>世界の料理(ギリシャ)</u>(13日) ムサカは、ナスやトマトなどの野菜にミートソース・ベシヤメルソースを重ねて焼く料理です。レヴィシアスーパはひよこ豆のスープです。</p> <p>☆<u>郷土料理(沖縄県)</u>(25日) ジュシーは豚肉と昆布の炊き込みご飯です。ゴーヤチャンプルーはゴーヤの入った炒め物、サターアングギーはドーナツのような沖縄のお菓子です。</p> <p>衛生面に気を付けて食事をしましょう。</p> 
3	火	けんちんうどん	みそポテト 果物(メロン)	○	754kcal 26.9g	
4	水	チキンライス	ポテトのフレンチサラダ 冷凍りんご	○	701kcal 22.8g	
5	木	ご飯	ジャンボギョーザ 中華風野菜 中華風コンスープ	○	775kcal 27.6g	
6	金	ご飯	魚の照り焼き おひたし 変わり五目豆	○	767kcal 37.2g	
9	月	メキシカンライス	いんげん豆と野菜のスープ あじさいゼリー	○	764kcal 25.6g	
10	火	わかめご飯	魚の香味焼き もやしの甘酢あえ 豚汁	○	716kcal 35.6g	
11	水	梅じゃご飯	切干大根卵焼き じゃがいもの金平 沢煮椀	○	773kcal 31.2g	
12	木	ご飯	酢豚 なら玉スープ	○	802kcal 28.8g	
13	金	黒砂糖パン	ムサカ風 レヴィシアスーパ	○	782kcal 34.4g	
16	月	給食なし				
17	火	カレーライス	大根とひじきのサラダ 果物(パイナップル)	○	793kcal 24.2g	
18	水	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 野菜の梅ごまだれ すまし汁	○	741kcal 26.2g	
19	木	チリドッグ	パスタ入り野菜スープ 果物(メロン)	○	727kcal 32.9g	
20	金	マーボーなす丼	切干大根の中華風サラダ 冷凍みかん	○	746kcal 24.8g	
23	月	うま煮丼	わかめとじゃが芋のみそ汁 果物(すいか)	○	730kcal 27.1g	
24	火	シーフードドリア	コーンサラダ 果物(さくらんぼ)	○	796kcal 28.6g	
25	水	ジュシー	ゴーヤチャンプルー もずくスープ サターアングギー	○	807kcal 33.0g	
26	木	冷やし 天ぷらうどん	こんにゃくサラダ きなこ豆	○	764kcal 36.7g	
27	金	フレンチトースト	クラムチャウダー 海藻サラダ	○	725kcal 29.3g	
30	月	枝豆チャーハン	わかめと大豆もやしのスープ フルーツヨーグルト	○	748kcal 29.2g	

【月平均栄養価】エネルギー:758kcal たんぱく質:29.6g 脂質:25.1g 食塩相当量:3.0g  
 ※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。