



# 給食献立表

キッズピーパル給食室

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	1	2	3	4	5	6	
行事予定							
昼食	ごはん さわらのみそ照り焼き おかか和え 玉ねぎのすまし汁 果物	ごま塩ごはん ウィンナーと野菜の炒め物 白菜サラダ きのこのスープ 果物	親子丼 わかめ和え かぶの味噌汁 ゼリー	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 切干大根煮 小松菜の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ 青梗菜のスープ ゼリー	焼豚丼 青菜のスープ 果物	
おやつ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	麦茶 焼しらすおにぎり	牛乳 ココアクッキー	麦茶 フライドポテト	牛乳 麩のラスク		
日	8	9	10	11	12	13	
行事予定							
昼食	わかめごはん メンチカツ フロッキーのツナ和え じゃがいもスープ 果物	ごはん 麻婆春雨 中華サラダ ほうれん草のスープ 果物	けんちんうどん 小松菜のごま和え ゼリー	ごはん たらの塩焼き ひじきの煮物 キャベツの味噌汁 果物	ごはん 照り焼きチキン じゃこ和え わかめスープ ゼリー	ツナトマトスパゲティ フルーツポンチ	
おやつ	牛乳 セサミクッキー	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パン耳ラスク	麦茶 焼おにぎり	牛乳 きなこケーキ		
日	15	16	17	18	19	20	
行事予定							
昼食	ごはん あじの香り焼き 海藻サラダ 白菜の味噌汁 ゼリー	ごはん 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ 小松菜のスープ 果物	醤油ラーメン 塩昆布和え ゼリー	ごはん ミートボールのトマト煮 ほうれん草のナムル えのきのスープ 果物	ゆかりごはん 豚肉と野菜のみそ炒め かつのりサラダ 豆腐のすまし汁 ゼリー	鶏塩うどん 果物	
おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	麦茶 みそ焼おにぎり	牛乳 ココアマフィン	麦茶 麩のスナック	牛乳 黒糖蒸しパン		
日	22	23	24	25	26	27	
行事予定					スペシャル給食デー		
昼食	ごはん 白身魚フライ カニ風味和え 玉ねぎスープ プリン	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜の和え物 麩の味噌汁 果物	鶏塩うどん ツナサラダ ゼリー	ごま塩ごはん 鶏肉と大根の煮物 グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 果物	カレーライス 小松菜の和え物 キャベツスープ ゼリー	きつねうどん 果物	
おやつ	牛乳 ポパイケーキ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ごま蒸しパン	麦茶 パン耳かりんとう	牛乳 クッキー		
日	29	30					
行事予定							
昼食	のり佃煮ごはん コロケ キャベツサラダ えのきのすまし汁 ゼリー	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ かぶのスープ 果物					
おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	麦茶 青のりポテト					



☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。



月平均栄養価	
エネルギー	356
たんぱく質	11.9
脂質	9.6
塩分	1.2