

10月 若葉定食 献立表

R6年度

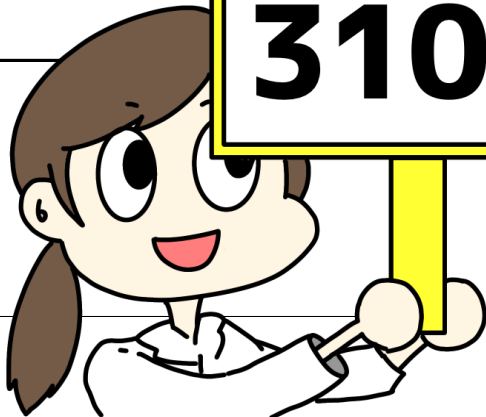
若葉食堂

月	若葉定食は 1食 410円です		火	水	木	金
			1	2	3	4
	秋季休業 牛乳は 毎日つきます		ご飯 麻婆春雨 もやしのめかぶ和え くだもの(オレンジ)	ご飯 チキンのおろしソース きのこのごまよごし キャベツのみそ汁	キーマカレー キャベツとささみの洋風マリネ 福神漬・らっきょ	
			I値 ⁺ - 724 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.5 g	I値 ⁺ - 703 kcal たんぱく質 34 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	I値 ⁺ - 812 kcal たんぱく質 27 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 4.2 g	
7	8		9	10	11	
ご飯 恐竜ハンバーグ 豆乳スープ キュウリとわかめの酢の物 羽二重餅	ご飯 サンマのおかか煮 小松菜のおひたし 鶏肉のみそ汁 バナナ		ねぎたまチャーハン キャベツの中華サラダ つくねの中華スープ	ご飯 うの花 キュウリの梅和え キャラメルポテト	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 あさりとあげのみそ汁 味付けのり	
I値 ⁺ - 761 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g	I値 ⁺ - 711 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g		I値 ⁺ - 725 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.7 g	I値 ⁺ - 844 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.5 g	I値 ⁺ - 725 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g	
14	15		16	17	18	
祝日	ご飯 里芋の和風みそグラタン キャベツのゆかり和え すまし汁		ピタパン 焼きそば コーンクリームスープ 青りんごゼリー	ちらしずし 鶏天 あおさ塩 ちくわのお吸い物	スタミナ丼 五目卵スープ 果物(りんご)	
	I値 ⁺ - 711 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g		I値 ⁺ - 721 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.6 g	I値 ⁺ - 761 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.3 g	I値 ⁺ - 820 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.4 g	
21	22		23	24	25	
中学テストのため軽食ランチのみ ※軽食はたっぷりあります			給食コッペパン 焼き栗コロッケ ほうれん草とハムのマリネ クリームマカロニ	茶飯 豚の五目きんぴら さつまいものみそ汁 お米のムース	遠足のため 若食なし	
			I値 ⁺ - 822 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g	I値 ⁺ - 803 kcal たんぱく質 32 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.9 g		
28	29		30	31		
ごはん ビビンバの具 ナムル ビビンバのタレ 中華スープ	ご飯 ふくぶーメンチカツ 彩り野菜のごま和え バター入りみそ汁		食パン ツナサンドの具 レーズンサラダ ポトフ プロセスチーズ	かぼちゃのハヤシライス オムレツ キャベツのコールスロー		
I値 ⁺ - 719 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3 g	I値 ⁺ - 730 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.1 g		I値 ⁺ - 716 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 36.2 g 食塩相当量 4.4 g	I値 ⁺ - 769 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28 g 食塩相当量 3.1 g		

10月 軽食ランチ 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	秋季休業	カレーライス 福神漬 もやしのめかぶ和え 果物(オレンジ)	きつねうどん きのこのごまよごし 焼きシュウマイ	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 キャベツとささみの洋風マリネ ミカンゼリー
		I初ギ- 911 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 5.0 g	I初ギ- 436 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.7 g	I初ギ- 650 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.0 g
7	8	9	10	11
シンプルカレー 福神漬 ハンバーグ キュウリとわかめの酢の物	肉うどん 小松菜のおひたし	中華丼 キャベツの中華マヨサラダ	みそ坦々うどん キュウリの梅和え	チキンカレーライス 福神漬 豚肉とビーフンの炒め物
I初ギ- 897 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 4.5 g	I初ギ- 369 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 3.7 g	I初ギ- 698 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g	I初ギ- 497 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g	I初ギ- 966 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 5.8 g
14	15	16	17	18
祝日	肉うどん キャベツのゆかり和え	カレーライス 福神漬 青りんごゼリー	きつねうどん 鶏肉の天ぷら	食数の関係上 若葉定食のみ ※若葉定食は多めに用意します
	I初ギ- 371 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 3.8 g	I初ギ- 905 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 4.7 g	I初ギ- 442 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.9 g	
21	22	23	24	25
本格ガパオライス 目玉焼き キュウリとコーンのマリネ	キムたくご飯 もやしの中華スープ	食数の関係上 若葉定食のみ ※若葉定食は多めに用意します		
I初ギ- 795 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.9 g	I初ギ- 756 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 4.7 g			
28	29	30	31	軽食ランチ は 1食 310円です 310円 
食数の関係上 若葉定食のみ ※若葉定食は多めに用意します	卵あんかけうどん 彩り野菜のごま和え さごしのココロ揚げ	豚丼 レーズンサラダ	キーマカレーうどん キャベツのコールスロー ミレージュ	
	I初ギ- 539 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.6 g	I初ギ- 748 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.2 g	I初ギ- 505 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g	