

mon	tue	wed	thu	fri
  				
7	8	9	10	11
始業式 	入学式 	入学進級 お祝い献立 ・牛乳 ・ご飯 ・鶏肉のからあげ ・梅おかか和え ・おふのすまし汁 ・ぶどうゼリー エネルギー 784 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.5 g	・牛乳 ・ご飯 ・昆布の佃煮 ・肉豆腐 ・甘夏みかん エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.4 g	・牛乳 ・ご飯 ・さばのみそ煮 ・きのこの当座煮 ・磯和え ・すまし汁 エネルギー 677 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.3 g
14	15	16	17	18
・牛乳 ・キムタクごはん ・いかのからあげ ・みそドレッシングサラダ ・五目中華スープ エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.6 g	・牛乳 ・スパゲティミートソース ・コールスローサラダ ・チーズ蒸しケーキ エネルギー 900 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.4 g	健康診断 	健康診断 	・牛乳 ・たけのこごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・うどんのごま和え ・けんちん汁 ・河内晩柑 エネルギー 681 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15 g 食塩相当量 3.4 g
21	22	23	24	25
・牛乳 ・ご飯 ・ツナ入り卵焼き ・香味和え ・筑前煮 ・じゃが芋とわかめのみそ汁 エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.3 g	・牛乳 ・ご飯 ・白身魚の黒酢あんかけ ・キャベツのピリ辛漬け ・西湖豆腐 エネルギー 797 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g	・牛乳 ・ガーリックトースト ・ポークビーンズ ・グリーンサラダ ・清美オレンジ エネルギー 710 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g	八丈島郷土料理 ・牛乳 ・ご飯 ・魚のレモンバター焼き ・明日葉のおひたし ・かんも汁 ・河内晩柑 エネルギー 752 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.5 g	・牛乳 ・五目うどん ・よもぎ餅 ・ひじきと枝豆のサラダ エネルギー 713 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g
28	29	30	エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal	
・牛乳 ・わかめごはん ・鶏肉のねぎみそ焼き ・大豆の五目煮 ・そくせき漬け ・にら玉汁 エネルギー 757 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g	昭和の日 	オンライン学習デー 		