

鯖江市進徳小学校

曜日	予定權	献立⊠牛乳は特別な日以外	毎日つきます。)	お知らせ	エネルギー(k c a l) 炭水化物 (g) タンパ ク質(g) 食塩相当量 (g) 脂質(g)
木	カレー味ごはん	ドライカレー ジョア(ブルーベリー)	海そうサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳はありません	エ 622 炭 99 タ 25.5 塩 1.6 脂 14.5
金	丸パン	かぼちゃコロッケサンド とうがんの中かスープ	ゆでやさい		エ 556 炭 75 タ 21.9 塩 3.4 脂 21.5
月	奈良茶飯	ちくわのお茶揚げ にゅうめん汁	もみうり	きゅうしょく ぜんこく ならけん 給食で全国めぐり 奈良県	エ 566 炭 93 タ 20.9 塩 3.8 脂 13.0
火	ごはん	肉そぼろ わかめスープ	三色ナムル かみかみアーモンド小魚	せっぴー献立	エ 617 炭 85 タ 25.6 塩 2.5 脂 20.4
水	ごはん	焼き肉丼 小松菜のみそ汁	きゅうりと切り干しのごま酢あえ		エ 595 炭 89 タ 25.2 塩 2.4 脂 15.8
木	ごはん	大豆のいそ煮 くだもの(なし)	ほうれん草のしょうがあえ	アイアン献立	工 627 炭 93 夕 27.1 塩 1.9 脂 19.7
金	ごはん	吉川ナスのケチャップマーボー	きゅうりともやしのナムル	^{さばえわぜん} 鯖江和膳	エ 622 炭 96 タ 21.7 塩 1.6 脂 19.1
月	ひるぜんごはん	さわらのしおやき ミニトマト	きびだんご汁	きゅうしょく ぜんこく おかやまけん 給食で全国めぐり 岡山県	エ 666 炭 89 タ 25.9 塩 3.4 脂 24.1
火	ごはん	豚肉の韓国風炒め くだもの(きょほう)	ワンタンスープ 韓国のり	5・6年生は、連合体育	エ 591 炭 92 タ 24.2 塩 1.8 脂 14.5
水	ごはん	いわしのかばやき 秋なすのみそ汁	くきわかめのきんぴら	日は給食がありません。	エ 637 炭 91 タ 27.6 塩 2.8 脂 20.6
木	ごはん	かぼちゃの鶏そぼろ煮 しそひじき	小松菜とツナののり酢あえ	弁当を用意しております	エ 579 炭 98 タ 22.0 塩 1.7 脂 13.9
金	コッペパン	ゴーヤ入り五目いため トマト	あげギョウザ ブルーベリージャム	備くださいますようお願	工 702 炭 90 夕 28.9 塩 2.8 脂 27.5
火	ごはん	サバカレー 梨ゼリー	さっぱり梅サラダ	いします。	エ 637 炭 108 タ 20.9 塩 2.6 脂 15.4
水	ごはん	エビシュウマイ すきやき風煮	きゅうりの梅の香あえ		エ 633 炭 97 タ 27.2 塩 2.4 脂 17.1
木	ごはん	酢豚 ベビーパイン缶	チンゲンサイのスープ		エ 616 炭 94 タ 20.4 塩 1.8 脂 19.2
金	こくとうパン	きびなごカリカリフライ とりだんごスープ	イタリアンサラダ		エ 577 炭 74 タ 25.1 塩 2.8 脂 22.8
月	金時豆入り五目ずし	冷ややっこ 文化ふのみそ汁	つまみ菜のしょうがあえ	きんときまめ はい ごもく 金時豆が入った五目ずしです	エ 559 炭 94 タ 21.3 塩 3.3 脂 12.2
火	ごはん	さばのみそ煮 きのこのみそ汁	小松菜のごぶづけあえ	************************************	エ 634 炭 90 タ 24.5 塩 3.1 脂 22.9
水	ゆかりごはん		とうふのすまし汁	****・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	エ 575 炭 87 タ 20.1 塩 2.4 脂 15.6
木	ごはん	さんまのかば焼き かぼちゃのみそ汁	チンゲンサイのかおりあえ 月見だんご	お月見給食	エ 733 炭 101 タ 24.7 塩 2.7
金	米こ入りパン	とりからあげレモン味 きのこたっぷりコンソメスープ	オクラ入り海そうサラダ	÷ i	脂 26.6 エ 620 炭 77 タ 30.3 塩 3.7 脂 24.7
	木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 火 水 木 金 月 火 水 木 .	大 カレー味ごはん 会 丸パン 月 大 大 ごはん よ ごはん よ ごはん よ ごはん よ ごはん よ ごはん よ こくとうパン 本 ごはん よ こくとういより よ こくとういより よ こくとういより よ こくとういより よ こくとういより よ こくとういより よ こくとういより	木 カレー味ごはん ドライカレー ジョア(ブルーベリー) 金 丸パン とうがんの中かスープ 月 奈良茶飯 ちくわのお茶揚げにゆうめん汁 火 ごはん ねっからスープ 水 ごはん 大豆のいそ煮 (ゲきのみ・ナ) 木 ごはん だきもの(なし) 音川ナスのケチャップマーボー 金 ごはん だけもの(なし) 水 ごはん 豚肉の韓国風炒め (ゲきもの(きょほう)) 水 ごはん いわしのかばやき 八々といじき コッペパン トマト リーヤスリ五目いためトマト 火 ごはん サバカレー 梨ゼリー フィ すきやき風煮 酢豚 ビーパイン缶 金 こくとうパン とりだんごスープ	本 カルー味ごはん ジョア(ブルーペリー) 海そうサラダ ショア(ブルーペリー) かぼちゃコロッケサンド とうがんの中かスープ からかみかけ とうがんの中かスープ かみかみアーモンド小魚 焼き肉丼 きゅうりと切り干しのごま酢あえ 小松菜のみそ汁 ほうれん草のしょうがあえ くだもの(なし) ま川ナスのケチャップマーボー きゅうりともやしのナムル さけん まニトマト 豚肉の韓国風炒め くだもの(きょほう) 韓国のり グだもの(きょほう) 韓国のり くだもの(きょほう) 韓国のり ながなすのみそ汁 かぼちゃの鶏そぼろ煮 小松菜とツナののり酢あえしてひじき カンペパン トマト ブルーベリージャム サバカレー 製ゼリー さっぱり梅サラダ サバカレー 製ゼリー さっぱり梅サラダ とりだんごカリカリフライ オタリアンサラダ とりだんごカリカリフライ イタリアンサラダ とりだんごカリカリフライ イタリアンサラダ とりだんごスープ 冷ややっこ カキキシースープ かいりにはん ちびなごカリカリフライ オタリアンサラダ とりだんごスープ かいりではん きびなごカリカリフライ オタリアンサラダ とりだんごスープ かいりごはん ちばのみそ オ きのこのみそ 汁 かいりごはん だっかどうかんき カボちゃのみそ オ テンゲンサイのかおりあえ 月見だんご オクラ入り海そうサラダ	本 カルー株にはん ジョア(ブルーベリー) 海そうサラダ 中乳はありません 全 丸パシ かほちゃコロッケサンド ゆでやさい こうがんの中かスープ おがかかアーモンド小魚 からりと かっかのスープ かみかみアーモンド小魚 からりと切り干しのごま酢あえ かんきのかられ ださん 大豆のいそ煮 (だもの(なし) からのしまやき さびだんご汁 こうなんの (をし) をものしまやき さびだんご汁 素の時国風炒め (だもの(きょほう) 特国のり (だもん) (きょほう) なばん がまずのみそ汁 からのとうがあえ でだもの (なし) からのかられびら 秋 ごはん からのしおやき きびだんご汁 素の(きょほう) がら(きょほう) なだもん (さん) なずのみそ汁 かれめのきんびら かてしまった。 カーマール がなずのみそ汁 かっかがあのきんびら かてしまった。 カーマルリンヨロいため かけ キューマーリージャム からのしまやき カーマルリンコープ (たもの) (まし) からのけきんごう 特国のり たさん (まし) からがよった。 イミカルカのではん。 イン・インリー・マルリエロいため かけ キュー・ダー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリ