



# わくわくパクパク小学校弁当

## H28.11月献立表



TEL 044-276-0795

月		火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
屋 食		鮭ご飯 豚の生姜炒め シューマイ 青菜のごま和え フルーツ	チキンライス イカドーナツフライ 春雨サラダ インゲンソテー フルーツ	<b>文化の日</b>	舞茸ご飯 メンチカツ お好み焼 野菜炒め ブロッコリー フルーツ
		<small>エネルギー 402kcal 蛋白質 10.7g 脂質 13.4g 食塩 1.4g</small>	<small>エネルギー 411kcal 蛋白質 13.1g 脂質 10.8g 食塩 1.8g</small>		<small>エネルギー 391kcal 蛋白質 9.0g 脂質 9.3g 食塩 1.3g</small>
屋 食	7日	8日	9日	10日	11日
	おにぎり 肉団子 さつま芋コロッケ 白菜のお浸し ブロッコリー フルーツ	胚芽パン チキンカツ カレーボール ベーコン野菜炒め チーズロール フルーツ	<b>和食の日</b> そぼろご飯 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃ煮 青菜のお浸し フルーツ	コーンご飯 ポテトミートソース グリルチキン インゲンソテー フルーツ	チャーハン 酢豚風 春巻 もやし炒め フルーツ
	<small>エネルギー 392kcal 蛋白質 13.5g 脂質 8.3g 食塩 2.3g</small>	<small>エネルギー 415kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.2g 食塩 1.7g</small>	<small>エネルギー 389kcal 蛋白質 9.9g 脂質 8.5g 食塩 1.7g</small>	<small>エネルギー 418kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.9g 食塩 1.8g</small>	<small>エネルギー 421kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.6g 食塩 1.9g</small>
屋 食	14日	15日	16日	17日	18日
	チキンライス クリームシチュー エビカツ キャベツソテー フルーツ	栗ご飯 鶏の唐揚げ 花型さつま揚げ 切干大根煮 野菜炒め フルーツ	白ご飯 ふりかけ チンジャオロース ギョーザ ブロッコリー フルーツ	ハンバーグドッグ ハムカツ ベイクドパンパキン パプリカサラダ ブロッコリー フルーツ	のりべん 豆腐の挽肉包み れんこん煮 青菜のごま和え フルーツ
	<small>エネルギー 429kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 食塩 1.6g</small>	<small>エネルギー 388kcal 蛋白質 11.7g 脂質 12.8g 食塩 1.9g</small>	<small>エネルギー 423kcal 蛋白質 10.5g 脂質 14.8g 食塩 1.8g</small>	<small>エネルギー 425kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.1g 食塩 2.4g</small>	<small>エネルギー 382kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.5g 食塩 1.0g</small>
屋 食	21日	22日	23日	24日	25日
	白ご飯 ふりかけ 牛丼煮 花人参 きのこさつま揚げ 野菜炒め フルーツ	コーンご飯 まぐろタルタルカツ ウインナー パプリカソテー ブロッコリー フルーツ	<b>勤労感謝の日</b>	<b>和食の日</b> きのこご飯 魚の竜田揚げ がんも煮 大根・人参煮 青菜のおかか和え フルーツ	揚げパン ポークビーンズ コーンイカバーグ キャベツサラダ フライドポテト フルーツ
<small>エネルギー 407kcal 蛋白質 13.1g 脂質 10.0g 食塩 2.3g</small>	<small>エネルギー 403kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.8g 食塩 1.0g</small>	<small>エネルギー 389kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.9g 食塩 2.3g</small>		<small>エネルギー 424kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 食塩 2.2g</small>	
屋 食	28日	29日	30日		
	白ご飯 チキンカレー ハンバーグ ブロッコリー フルーツ	そぼろご飯 肉じゃが 笹かま 野菜炒め フルーツ	ウインナードッグ カニクリームコロッケ ハムステーキ タマゴロール 野菜マリネ フルーツ		
	<small>エネルギー 410kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12.0g 食塩 1.4g</small>	<small>エネルギー 389kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.3g 食塩 1.2g</small>	<small>エネルギー 416kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.6g 食塩 1.9g</small>		