

# 週間献立予定表

2025年02月24日(月)～2025年03月02日(日)

出されたすべての野菜を食べると、一日の目標である350gが達成されます。

日付	朝食	昼食	夕食
2/24 (月)	鶏のみそ焼き 白菜のごま和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 598 kcal 25.5 g 17.1 g 炭水化物 86.2 g	焼肉炒め 中華春雨 わかめスープ ごはん	サバの南部焼き すき焼きコロッケ 高野豆腐の煮物 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 28.5 g 29.3 g 炭水化物 100.5 g
2/25 (火)	じゃが芋と玉ねぎのオムレツ 小松菜のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 22.2 g 15.6 g 炭水化物 93.3 g	ささみフライ ごぼうサラダ コーンスープ ごはん	酢豚 もやしのナムル 卵スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 631 kcal 30.3 g 18.2 g 炭水化物 89.2 g
2/26 (水)	豆腐野菜ハンバーグ 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 606 kcal 20.7 g 14.5 g 炭水化物 100.3 g	台湾まぜそば 揚げシューマイ ごはん	魚の高菜たれ ブロッコリーのじゃこ和え 豚汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 23.7 g 9.8 g 炭水化物 89.4 g
2/27 (木)	一口大葉アジフライ マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 681 kcal 21.6 g 20.6 g 炭水化物 103.8 g	カレーライス とんかつ ぶどうゼリー	鶏の柚子こしょう唐揚げ 炊き合わせ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 823 kcal 33.8 g 33.6 g 炭水化物 98.2 g
2/28 (金)	野菜コロッケ 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 622 kcal 21.7 g 10.5 g 炭水化物 111.6 g	サバの味噌煮 人参シリシリ すまし汁 ごはん	牛丼 ほうれん草の辛子和え みそ汁 3年生は卒業会食会 ★別メニュー★ PTA スイーツの日 2月28日(金) 今月のスイーツ エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 24.9 g 20.1 g 炭水化物 108.1 g
3/1 (土)	サケの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 28.3 g 11.3 g 炭水化物 95.6 g	チキンチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ ごはん	豚肉と白菜のうま煮 こんにゃくきんぴら みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 23.2 g 36.7 g 炭水化物 87.0 g
3/2 (日)	プチグラタン カリフラワーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 617 kcal 18.0 g 18.2 g 炭水化物 97.1 g	温ぶっかけうどん ほうれん草の胡麻和え 枝豆ごはん	魚のチリソース 厚揚げのオイスター炒め 中華スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 24.7 g 10.1 g 炭水化物 90.3 g

※材料等の都合により変更する場合があります。

祝  
卒業

祝  
卒業

卒業  
あめでとろ