

週間献立予定表

2025年06月23日(月)～2025年06月29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
6/23 (月)	照り焼きハンバーグ 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	オーロラチキン南蛮 アスパラのソテー コンソメスープ ごはん	牛丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 PTA フルーツの日 6月23日(月) 今回のフルーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 560 kcal 20.2 g 12.1 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 33.6 g 40.7 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 25.4 g 20.9 g 炭水化物 112.5 g
6/24 (火)	オムレツ ウィンナー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコロール ごはん・卵・納豆	すだちうどん 鶏の天ぷら いなり寿司	ブリ大根 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 624 kcal 23.9 g 19.7 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 18.8 g 15.3 g 炭水化物 139.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 629 kcal 27.6 g 17.0 g 炭水化物 86.9 g
6/25 (水)	サバの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ソースカツ丼 ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁	チキンソテーデミグラスソース ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 564 kcal 22.2 g 16.6 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 946 kcal 29.5 g 36.5 g 炭水化物 126.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 34.5 g 26.9 g 炭水化物 92.4 g
6/26 (木)	焼きそば ハッシュドポテト ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	牛肉の甘辛炒め もやしのぼん酢和え みそ汁 ごはん	サケのみそ焼き ほうれん草の辛子和え 炊き合わせ すまし汁 ひじきごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 18.4 g 16.8 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 627 kcal 24.1 g 22.5 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 30.7 g 18.8 g 炭水化物 82.5 g
6/27 (金)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	クリスピーチキン ミートマカロニ コンソメスープ ごはん	豚の角煮 オクラのごま和え みそ汁 ごはん PTA スイーツの日 6月27日(金) 今月のスイーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 560 kcal 16.9 g 15.4 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 848 kcal 38.8 g 25.5 g 炭水化物 118.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 964 kcal 31.4 g 58.3 g 炭水化物 81.6 g
6/28 (土)	鶏のたれ焼き 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 無限したす 卵スープ ごはん	タンドリーフィッシュ メンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 551 kcal 23.2 g 15.1 g 炭水化物 83.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 29.8 g 30.8 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 642 kcal 22.5 g 15.6 g 炭水化物 103.5 g
6/29 (日)	アジフライ スパゲティーのソテー 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	鶏南蛮そば インゲンのおかか和え ゆかりごはん	豚肉のオイスター炒め 揚げ餃子 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 609 kcal 21.4 g 21.0 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 35.6 g 20.7 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 790 kcal 28.3 g 34.9 g 炭水化物 94.7 g

※材料等の都合により変更する場合があります。