週間献立予定表

2026年10月19日（月）～10月25日（日）

3食出された全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
10/19（月）	ささみの梅しそ揚げ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚の南蛮漬け 炊き合わせ みそ汁 ごはん	ハンバーグ デミグラスソース カリフラワーのマリネ コンソメスープ ごはん
	エネルギー 469 kcal　たんぱく質 18.1 g　脂質 10.7 g 炭水化物 76.3 g	エネルギー 674 kcal　たんぱく質 21.6 g　脂質 16.8 g 炭水化物 110.8 g	エネルギー 818 kcal　たんぱく質 28.8 g　脂質 31.0 g 炭水化物 106.3 g
10/20（火）	春巻 白菜の中華和え ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	ねぎ塩とんかつ 小松菜のおかか和え みそ汁 ごはん	ミートドリア フライドチキン&ポテト エビとアボカドのサラダ コンソメスープ ミスタードーナツ 全校会食会
	エネルギー 567 kcal　たんぱく質 14.6 g　脂質 20.8 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 780 kcal　たんぱく質 31.8 g　脂質 28.6 g 炭水化物 101.7 g	エネルギー 1104 kcal　たんぱく質 56.3 g　脂質 53.8 g 炭水化物 106.5 g
10/21（水）	豆腐ハンバーグ 金平レンコン みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	味噌ラーメン チョレギ風サラダ わかめごはん	ブリ大根 厚揚げときのこのバター醤油炒め みそ汁 ごはん 抹茶まんじゅう
	エネルギー 583 kcal　たんぱく質 19.9 g　脂質 14.8 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー 719 kcal　たんぱく質 29.0 g　脂質 12.3 g 炭水化物 128.5 g	エネルギー 702 kcal　たんぱく質 30.8 g　脂質 20.1 g 炭水化物 105.0 g
10/22（木）	アジフライ スパゲティソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・バナナロール ごはん・卵・納豆	鶏めし丼 もやしのごま酢和え みそ汁	酢豚 キャベツのナムル 中華スープ ごはん 杏仁豆腐
	エネルギー 572 kcal　たんぱく質 21.5 g　脂質 13.4 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 885 kcal　たんぱく質 36.8 g　脂質 40.5 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー 776 kcal　たんぱく質 37.3 g　脂質 21.4 g 炭水化物 113.3 g
10/23（金）	鶏のみそ焼き インゲンのピーナツ和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚の天ぷら きゅうりとささみの梅和え みそ汁 きのこごはん	麻婆豆腐 豚肉と卵の中華炒め 中華スープ ごはん サラダバー
	エネルギー 578 kcal　たんぱく質 25.3 g　脂質 16.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 708 kcal　たんぱく質 27.3 g　脂質 19.1 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー 834 kcal　たんぱく質 30.9 g　脂質 28.6 g 炭水化物 115.5 g
10/24（土）	白身魚のフリッター ごぼうサラダ 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	豚キムチ カニシュウマイ 卵スープ ごはん	ささみフライ 豆ひじき煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー 499 kcal　たんぱく質 17.4 g　脂質 14.4 g 炭水化物 77.3 g	エネルギー 863 kcal　たんぱく質 28.5 g　脂質 37.7 g 炭水化物 104.3 g	エネルギー 737 kcal　たんぱく質 45.7 g　脂質 16.9 g 炭水化物 104.3 g
10/25（日）	野菜コロッケ ブロッコリーのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	タンドリーチキン キャベツメンチカツ ジャーマンポテト コーンスープ ごはん	サケのトマトクリームソース ミートマカロニ コンソメスープ ごはん
	エネルギー 488 kcal　たんぱく質 16.6 g　脂質 7.7 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー 819 kcal　たんぱく質 30.9 g　脂質 29.2 g 炭水化物 112.2 g	エネルギー 763 kcal　たんぱく質 30.6 g　脂質 22.6 g 炭水化物 111.6 g

※材料などの都合により変更する場合があります。