

[献立予定表]

鷺沼中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-----------|----|----------------|------------------|------------------|-----------------------------|
| 1月 | コッペパン | ○ | | 普通パン | | 598 kcal |
| | チョコクリーム | | | Feパテチョコレート | | 17.8 g |
| | ぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | | 14.7 g |
| | | | | | | 1.8 g |
| 2火 | コッペパン | ○ | | 普通パン | | 598 kcal |
| | チョコクリーム | | | Feパテチョコレート | | 17.8 g |
| | ぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | | 14.7 g |
| | | | | | | 1.8 g |
| 3水 | 食パン | ○ | チーズ | 食パン(冷凍)テアマーク | | 495 kcal |
| | スライスチーズ | | | | | 18.5 g |
| | ブルーベリーゼリー | | | ブルーベリーゼリー | | 18.9 g |
| | | | | | | 1.9 g |
| 4木 | 食パン | ○ | チーズ | 食パン(冷凍)テアマーク | | 495 kcal |
| | スライスチーズ | | | | | 18.5 g |
| | ブルーベリーゼリー | | | ブルーベリーゼリー | | 18.9 g |
| | | | | | | 1.9 g |
| 5金 | 黒コッペパン | ○ | シーチキンマヨー食 | 黒パン | | 575 kcal |
| | ツナマヨ | | | | | 17.7 g |
| | かんきつゼリー | | | 国産かんきつゼリー | | 17.2 g |
| | | | | | | 1.8 g |
| 8月 | 黒コッペパン | ○ | シーチキンマヨー食 | 黒パン | | 575 kcal |
| | ツナマヨ | | | | | 17.7 g |
| | かんきつゼリー | | | 国産かんきつゼリー | | 17.2 g |
| | | | | | | 1.8 g |
| 9火 | ナン | ○ | | ナン | | 508 kcal |
| | いちごジャム | | | 苺ジャム | | 19.3 g |
| | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | 12.5 g |
| | | | | | | 1.6 g |
| 10水 | ナン | ○ | | ナン | | 508 kcal |
| | いちごジャム | | | 苺ジャム | | 19.3 g |
| | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | 12.5 g |
| | | | | | | 1.6 g |
| 11木 | 米粉入りコッペパン | ○ | | 米粉入りパン | | 602 kcal |
| | ブルーベリージャム | | | ブルーベリージャム | | 19.3 g |
| | りんごゼリー | | | りんごのゼリー | | 14.9 g |
| | | | | | | 2.0 g |
| 12金 | 米粉入りコッペパン | ○ | | 米粉入りパン | | 602 kcal |
| | ブルーベリージャム | | | ブルーベリージャム | | 19.3 g |
| | りんごゼリー | | | りんごのゼリー | | 14.9 g |
| | | | | | | 2.0 g |
| 15月 | コッペパン | ○ | シーチキンマヨー食 | 普通パン | | 599 kcal |
| | ツナマヨ | | | | | 18.9 g |
| | ぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | | 18.2 g |
| | | | | | | 2.0 g |