

日付	令和06年05月27日(月)	令和06年05月28日(火)	令和06年05月29日(水)	令和06年05月30日(木)	令和06年05月31日(金)	令和06年06月01日(土)	令和06年06月02日(日)
朝食	ご飯 いなりぎょうざ ポイルサラダ 味噌汁(小松菜・まいたけ) 納豆 ふりかけ	ご飯、黒食パン オムレツ 野菜サラダ ジュース のり佃煮 ふりかけ	ご飯 ポテトチキンロール ポイルサラダ 味噌汁(たまねぎ・わかめ) 漬物 Yakult ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・人参) 納豆 ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウィンナー 野菜サラダ コーンスープ ケチャップ & マスタード ふりかけ	ご飯 大豆ナゲット 野菜サラダ うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール マカロニサラダ コーンフロスティ 味のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	704 kcal	861 kcal	881 kcal	784 kcal	824 kcal	704 kcal	863 kcal
蛋白質	21.4 g	18.1 g	16.9 g	24.6 g	19.6 g	21.2 g	23.7 g
脂質	16.3 g	20.5 g	28.6 g	24.9 g	23.7 g	11.0 g	21.6 g
炭水化物	120.4 g	154.1 g	141.8 g	115.1 g	137.0 g	142.8 g	147.2 g
食塩	2.4 g	2.1 g	3.0 g	2.7 g	2.3 g	2.6 g	2.6 g
昼食	ボークカレーorハッシュドボーク マカロニチーズロール フルーツポンチ	半ライス(菜飯) スパゲティー(ミート) 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ 牛乳	ご飯 鶏のピリ辛炒めorエビカツ丼 白菜のコンソメ煮 胡瓜とオクラの中華和え 味噌汁(大根・揚げ) ショア	ご飯 豚南蛮or豚のバーベキューソース 竹の子の炒め煮 和風サラダ 味噌汁(なめこ・葉ねぎ)	半ライス(ゆかり) 野菜豚骨ラーメン 揚げ焼売 ほうれん草のナムル風	ご飯 ぶりの塩焼き 大根と鶏の炒め煮 ハムサラダ 味噌汁(豆腐・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯 鶏のキムチ炒め 煮豆腐 キャベポン 味噌汁(ごぼう・にんじん)
エネルギー	1047 kcal	1203 kcal	936 kcal	1140 kcal	871 kcal	946 kcal	788 kcal
蛋白質	22.9 g	50.5 g	34.9 g	39.9 g	32.9 g	41.9 g	30.6 g
脂質	30.8 g	37.7 g	24.7 g	45.5 g	19.3 g	27.8 g	16.9 g
炭水化物	173.7 g	178.1 g	148.5 g	149.2 g	145.7 g	138.8 g	130.9 g
食塩	3.5 g	5.2 g	4.8 g	4.1 g	6.1 g	2.7 g	4.7 g
夕食	ご飯 赤魚の煮付けor豚の蒲焼丼 親子煮 れんこんサラダ 味噌汁(さつま芋・葉だいこん) ヨーグルト	ご飯 八宝菜orチキンステーキ 春雨の中華風炒め ピリ辛冷奴 中華スープ	ご飯 豚肉の生姜焼きor鶏チリ丼 ビーフソテー バナナ 清まし汁(麩・水菜)	半ライス(わかめ) けんちんそば 厚焼卵 ベーコンサラダ ショア	ご飯 バサの天ぷらor鶏の甘辛炒め れんこんのおかか煮 豆腐サラダ 味噌汁(こんにゃく・みつば) ヨーグルト	ご飯 チンジャオロースー ひじきとベーコン煮 じゃがいものたらこ和え 中華スープ	ご飯 黒ハッシュフライ&白はんぺんフライ 糸昆布とちくわの炒め煮 スナックえんどうのサラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ)
エネルギー	927 kcal	857 kcal	921 kcal	892 kcal	896 kcal	997 kcal	844 kcal
蛋白質	38.4 g	32.7 g	30.4 g	33.2 g	34.0 g	36.4 g	21.8 g
脂質	18.0 g	19.0 g	21.4 g	20.0 g	20.4 g	28.8 g	22.5 g
炭水化物	155.7 g	141.2 g	152.4 g	146.0 g	147.5 g	149.0 g	140.8 g
食塩	3.8 g	4.7 g	2.9 g	4.3 g	3.1 g	9.1 g	4.3 g
エネルギー	2678 kcal	2921 kcal	2738 kcal	2816 kcal	2591 kcal	2647 kcal	2495 kcal
蛋白質	82.7 g	101.3 g	82.2 g	97.7 g	86.5 g	99.5 g	76.1 g
脂質	65.1 g	77.2 g	74.7 g	90.4 g	63.4 g	67.6 g	61.0 g
炭水化物	449.8 g	473.4 g	442.7 g	410.3 g	430.2 g	430.6 g	418.9 g
食塩	9.7 g	12.0 g	10.7 g	11.1 g	11.5 g	14.4 g	11.6 g

献立は都合により、変更になることがあります。

〔栄養メモ〕 ★テスト週間 ～健康に注意して頑張ってください！～★

今年度、最初のテスト週間となります。テスト週間には、睡眠不足、精神的ストレスや食事のアンバランス(朝食抜きなど)、食欲不振などから、体調を崩しやすくなります。テストで100%の力を発揮するためにも体調管理はとても大切です。そのためにも3食の食事はしっかり摂りましょう。

テスト前日の夕食には、おやつパンを用意していますので、ぜひ食事を食べにきてくださいね。

食事をしっかり摂って、脳に十分なエネルギーを補給し、テスト頑張ってください☆彡

