* 6月の献立予定表 *

В	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
月	不食里		不食里	/N	不食里	1日	不食里	2日	不食里
	エネルキー	. 今日本会	21.7	いる地場産物	h		エネルキ゜ー	ごはん	エネルキー
こんだて名	kcal			V・砂地物性で	/)	牛乳	776kcal		880kcal
27072 (4	P:たんぱく質	は…				ビーンズサラダ		- ^{・・・・} ふくらぎのかば焼き風	
		米、キャ	ベツ	、きゅうり、			_		_
	F: 脂質	だいこん、	玉ね	ぎ、キャベツ	,	中華風卵スープ 	_	機香あえ 豚汁	F: 29.8g
****	食塩	スナッフネ	んど	う、しいたけ			_	フルーツ	食塩: 2.4g
熱や力の元になる食品				、いか、めぎ		ごはん 白麦 かたくり粉 油ごま ノンエッグマヨネーズ	こま畑	ごはん かたくり粉 さとう さつ こんにゃく 油 ごま	ないも
体をつくる食品						とりひき肉 大豆 ツナ缶 絹こ	じどうふ	ふくらぎ切身 ぶた肉 焼どうぶ	5. OI
		しゃかいも	, J	つまいも」で	9.	たまご 牛乳		牛乳	
体の調子を整える食品						にんじん ブロッコリー チンゲン	菜 玉ねぎ	にんじん ほうれん草 しょうが	キャベツ
		***************************************					ず えだまめ	だいこん ごぼう ねぎ アメリカ	
5日	-4"4"	6日	-4"4"	7日	-4"4"	8日	-4"4"	9日 <u>おさかな給食</u> _{-^'(+ /}	1
ごはん	エネルキ゜ー	そぼろごはん	エネルキ゜ー	ごはん	エネルキ・ー		エネルキ・ー	ごはん	エネルキ・ー
牛乳	767kcal		789kcal	牛乳	797kcal	牛乳	653kcal	牛乳	780kcal
オムレツ	P: 27.7g	もやしの甘酢あえ	P: 36.4g	新じゃがいものかき揚げ	P: 25.4g	スパゲティミートソース	P: 31.6g	いかのかりん揚げ	P: 32.3g
いんげんのごまあえ	F: 25.2g	なめこ汁	F: 26.0g	ひじきと大豆の炒め煮	F: 25.5g	マセドアンサラダ	F: 21.5g	アスパラソテー	F: 25.2g
ポトフ	食塩: 2.8g		食塩: 3.0g	みそ汁	食塩: 2.3g		食塩: 2.5g	みそ汁	食塩: 2.0g
ごはん じゃがいも ごま さと	ō	ごはん 白麦 さとう 油 ごま	•	ごはん じゃがいも 小麦粉 さ	とう油	コッペパン スパゲティ さとう	油	ごはん 小麦粉 かたくり粉 大	豆バター
						N		油	
たまご ポークウインナー 牛乳				ちくわ 大豆 油揚げ ひじき わかめ				いか短冊切り ベーコン 油揚げ 牛乳	
				牛乳 にんじん ピーマン いんげん 玉ねぎ		牛乳 にんじん ピーマン トマト缶 ブロッコリー		にんじん アスパラガス こまつな 玉ねぎ	
しめじ キャベツ				キャベツ しめじ		玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご コーン		しょうが キャベツ コーン だいこん えのきだけ	
12日		13日		14日		15日		16日	
ごはん	エネルキ・ー	ごはん	エネルキ・ー	梅ごはん	エネルキ・ー	カレーライス	エネルキ・ー	ごはん	エネルキ・ー
牛乳	826kcal	牛乳	771kcal	牛乳	811kcal	牛乳	927kcal	牛乳	704kcal
マーボー豆腐	P: 33.1g	チキンカツ	P: 35.8g	肉じゃが	P: 32.8g	ヨーグルトあえ	P: 29.7g	めぎすのすりみ揚げ	P: 29.1g
バンサンスー	F: 25.7g	ごまじゃこサラダ	F: 22.7g	ホロホロあえ	F: 20.9g		F: 24.2 g	塩昆布あえ	F: 21.8g
	食塩: 3.3g		食塩: 2.7g	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	食塩: 3.9g		_	青菜と卵のみそ汁	食塩: 2.3g
ごはん はるさめ かたくり粉 さとう			_	ごはん 白麦 じゃがいも 糸こ		ごはん 白麦 じゃがいも カレ		ごはん かたくり粉 油 ごま	2C-m. 2.08
ごま 油 ごま油				さとう 油		油			
ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿どうふ		とり肉 厚揚げ ちりめんじゃこ わかめ		ぶた肉 厚揚げ たまご 牛乳		ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		めぎすすりみ たまご 絹ごしどうふ	
ハム 錦糸卵 牛乳		牛乳						塩こんぶ ひじき 牛乳	
にんじん にら 玉ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり									
しょうか にんにく ねさ キャハ			きゅうり	にんじん いんげん ほうれん				にんじん ほうれん草 ごぼう	しょうが
19 F		コーン だいこん しいたけ	きゅうり	玉ねぎ キャベツ		りんご みかん缶 パイン缶 も		にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ	しょうが
19日	iツ きゅうり	コーン だいこん しいたけ 20日	I	玉ねぎ キャベツ 21日		りんご みかん缶 パイン缶 もっ 22日	も缶 バナナ	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日	
キムタクごはん	エネルキー	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん	エネルキ゛ー	玉ねぎ キャベツ 21日 ごはん	エネルキー	りんご みかん缶 パイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー	も缶 バナナ	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん	エネルキー
キムタクごはん 牛乳	ン きゅうり エネルキ [*] ー 757kcal	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳	ェネルキ [*] ー 785kcal	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳	ェネルキ [*] ー 797kcal	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳	も缶 バナナ エネルキ [*] ー 796kcal	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳	ェネルキ [*] ー 728kcal
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ	エネルキ [*] - 757kcal P: 33.9 g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ	ェネルキ*- 785kcal P: 34.1 g	************************************	エネルキ*- 797kcal P: 31.2 g	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー	エネルキ [*] ー 796kcal P: 39.6g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース	ェネルキ*- 728kcal P: 32.4g
キムタクごはん 牛乳	ン きゅうり エネルキ [*] ー 757kcal	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ	ェネルキ*- 785kcal P: 34.1 g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳	ェネルキ [*] ー 797kcal	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー	エネルキ [*] ー 796kcal P: 39.6g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳	エネルキー
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ	エネルギー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁	エネルキ"ー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	************************************	エネルキ"ー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g	りんご みかん缶 バイン缶 も 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー	エネルキ"ー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ	ェネルキ*- 728kcal P: 32.4g
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック	エネルギー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり物 じゃがいも	エネルキ"ー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん 〈るま麩 じゃがいも	エネルキ"ー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー	エネルキ"ー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ	エネルキー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油	エネルキー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいも	エネルキ"ー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっ さとう 油 ごま ごま油	エネルキー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g	りんご みかん缶 バイン缶 も 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー	エネルキー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ	エネルキー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック	エネルキー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいも	エネルキ"ー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん 〈るま麩 じゃがいも	エネルキー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにゃく	りんご みかん缶 バイン缶 も 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー	エネルキー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ	エネルキー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう	エネルギー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいも	エネルギー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっ さとう 油 ごま ごま油	エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにやく	りんご みかん缶 バイン缶 も 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー バンズパン じゃがいも 米粉	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう.	エネルギー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいも ごま とり肉 油揚げ 牛乳	エネルギー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん 〈るま麩 じゃがいも かっとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛	エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにやく	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー バンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきま	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう。 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん	エネルギー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごま とり肉 油揚げ 牛乳	エネルギー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん 〈るま麩 じゃがいも・ さとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛	エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにやく	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー バンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきき チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エ	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジヤオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ピーマン チンゲン第 たけのこ しょうが きくらげ 30日	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g
キムタクごはん 牛乳 バンパンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ	ア・ファット (ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごま とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップ	エネルギー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっさとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ビーマンしいたけ ごぼう バナナ	エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにゃく 乳	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー バンズバン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきき チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エ コーン グリンピース 29日	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ビーマン チンゲン奏 たけのこ しょうが きくらげ	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g
キムタクごはん 牛乳 パンパンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう /ンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ	ア・ファット (ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごま とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップしょうが キャベツ しいたけ 27日 ごはん	エネルキー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g さとう 油	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麸 じゃがいもっさとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ピーマン しいたけ ごぼう パナナ 28日 ごはん	エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにゃく 乳	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー パンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきき チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エ コーン グリンピース 29日 牛どん	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ピーマン チンゲン第 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳
キムタクごはん 牛乳 パンパンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ 26日 わかめごはん	エネルギー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ , きゅうり	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごま とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップしょうが キャベツ しいたけ 27日 ごはん	エネルギー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g さとう 油 プえんどう	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麸 じゃがいもっさとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ピーマン しいたけ ごぼう パナナ 28日 ごはん	エネルギー 797koal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにやく 乳 王ねぎ エネルギー 736koal	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー パンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきき チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エ コーン グリンピース 29日 牛どん	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油 ゴネルギー 745kcal	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ピーマン チンゲン第 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん	エネルギー 728koal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳 こネルギー 759koal
キムタクごはん 牛乳 バンパンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ 26日 わかめごはん 牛乳	ア・ラック きゅうり エネルギー 757kcal P: 33.9g デ・22.8g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ ハ きゅうり エネルギー 809kcal P: 29.6g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいも ごま とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップ しょうが キャベツ しいたけ 27日 ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮	エネルキー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g さとう 油 プえんどう エネルキー 757kcal P: 33.0g	正ねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいも さとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ビーマン しいたけ ごぼう バナナ 28日 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ	エネルキー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにゃく 乳 エネルキー 736kcal P: 26.5g	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー バンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきま チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エコーン グリンピース 29日 牛どん 牛乳	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油 リンギ エネルギー 745kcal P: 27.9g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ピーマン チンゲン素 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん 牛乳	Tネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳 エネルギー
キムタクごはん 牛乳 パンパンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう /ンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ 26日 わかめごはん 牛乳 五目うどん	ア・ラック きゅうり エネルギー 757kcal P: 33.9g デ・22.8g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ ハ きゅうり エネルギー 809kcal P: 29.6g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごま とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップしょうが キャベツ しいたけ 27日 ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ポテトサラダ	エネルキー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g さとう 油 プえんどう エネルキー 757kcal P: 33.0g	正ねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっさとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ビーマンしいたけ ごぼう バナナ 28日 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め	エネルキー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにゃく 乳 エネルキー 736kcal P: 26.5g	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー バンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきま チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エ コーン グリンピース 29日 牛どん 牛乳 きゅうりのナムル トマトとレタスの卵スープ	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油 リンギ エネルギー 745kcal P: 27.9g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ピーマン チンゲン身 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳 エネルギー 759kcal P: 29.9g F: 21.4g
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ハンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう。 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ 26日 わかめごはん 牛乳 五目うどん スナップえんどうのおかかあえ	エネルギー 757kcal P: 33.9g f: 22.8g 食塩: 3.3g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ , きゆうり エネルギー 809kcal P: 29.6g f: 23.5g 食塩: 3.2g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごま とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップ しょうが キャベツ しいたけ 27日 ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁	エネルギー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g 含とう 油 プえんどう エネルギー 757kcal P: 33.0g F: 24.1g	正ねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっさとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ビーマンしいたけ ごぼう バナナ 28日 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め	エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにやく 乳 玉ねぎ エネルギー 736kcal P: 26.5g F: 23.5g 食塩: 1.6g	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー バンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきま チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エ コーン グリンピース 29日 牛どん 牛乳 きゅうりのナムル トマトとレタスの卵スープ	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油 リンギ エネルギー 745kcal P: 27.9g F: 23.8g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ピーマン チンゲン身 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳 エネルギー 759kcal P: 29.9g F: 21.4g 食塩: 2.5g
キムタクごはん 牛乳 バンパンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 きとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう。 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ 26日 わかめごはん 牛乳 五目うどん スナップえんどうのおかかあえ ヨーグルト ごはん うどん ノンエッグマヨ:	エネルギー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ , きゅうり エネルギー 809kcal P: 29.6g た: 23.5g 食塩: 3.2g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごま とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップ しょうが キャベッ しいたけ 27日 ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん じゃがいも ノンエッグ	エネルギー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g 含とう 油 プえんどう エネルギー 757kcal P: 33.0g F: 24.1g	正ねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっさとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ピーマンしいたけ ごぼう バナナ 28日 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 ごはん 小麦粉 かたくり粉 じさとう 油 ごま	エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにやく 乳 玉ねぎ エネルギー 736kcal P: 26.5g F: 23.5g 食塩: 1.6g	りんご みかん缶 バイン缶 もに 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー パンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむき チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エコーン グリンピース 29日 牛どん 牛乳 きゅうりのナムルトマトとレタスの卵スープ ごはん 白麦 糸こんにゃく かさとう 油 ごま油 ごま	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油 リンギ エネルギー 745kcal P: 27.9g F: 23.8g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ビーマン チンゲン索 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ みそ汁	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳 エネルギー 759kcal P: 29.9g F: 21.4g 食塩: 2.5g
キムタクごはん 牛乳 パンパンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう 牛乳 こんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ 26日 わかめごはん 牛乳 五目うどん スナップえんどうのおかかあえ ヨーグルト ごはん うどん ノンエッグマヨ	エネルギー 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g マヨネーズ ふ わかめ , きゅうり エネルギー 809kcal P: 29.6g た: 23.5g 食塩: 3.2g	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごま とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップ しょうが キャベッ しいたけ 27日 ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん じゃがいも ノンエッグ	エネルギー 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g 含とう 油 プえんどう エネルギー 757kcal P: 33.0g F: 24.1g	エねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっさとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ビーマンしいたけ ごぼう バナナ 28日 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 ごはん 小麦粉 かたくり粉じ	エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにやく 乳 玉ねぎ エネルギー 736kcal P: 26.5g F: 23.5g 食塩: 1.6g	りんご みかん缶 バイン缶 もっ 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー バンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきま チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エコーン グリンピース 29日 牛どん 牛乳 きゅうりのナムルトマトとレタスの卵スープ ごはん 白麦 糸こんにゃく か	エネルギー 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油 リンギ エネルギー 745kcal P: 27.9g F: 23.8g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ビーマン チンゲン類 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ みそ汁 ごはん 小麦粉 スパゲティ さ	エネルギー 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳 エネルギー 759kcal P: 29.9g F: 21.4g 食塩: 2.5g
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 きとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう。 牛乳 にんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ 26日 わかめごはん 牛乳 五目うどん スナップえんどうのおかかあえ ヨーグルト ごはん うどん ノンエッグマヨ・ とり肉 油揚げ わかめ かつる ヨーグルト 牛乳	エネルキー 757koal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g マコネーズ ふ わかめ きゆうり エネルキー 809koal P: 29.6g 食塩: 3.2g ネーズ	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごまとり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップしょうが キャベッ しいたけ 27日 ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん じゃがいも ノンエッグさとう	エネルキー 785koal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g さとう 油 プえんどう エネルキー 757koal P: 33.0g F: 24.1g	正ねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっきとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ピーマンしいたけ ごぼう バナナ 28日 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 ごはん 小麦粉 かたくり粉 じきとう 油 ごま	エネルキー 797koal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにゃく 乳 エネルキー 736koal P: 26.5g 床: 23.5g 食塩: 1.8g	リルご みかん缶 バイン缶 もに 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー パンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむきき チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エコーン グリンピース 29日 牛どん 牛乳 きゆうりのナムルトマトとレタスの卵スープ ごはん 白麦 糸こんにゃく かさとう 油 ごま油 ごま ぎゅう肉 たまご 牛乳	エネルギー 796koal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油 ボーコン エネルギー 745koal P: 27.9g F: 23.8g 食塩: 3.0g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ピーマン チンゲン類 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ みそ汁 ごはん 小麦粉 スパゲティ さ	エネルギー 728koal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳 エネルギー 759koal P: 29.9g F: 21.4g 食塩: 2.5g まとう ごま
キムタクごはん 牛乳 パンパンジー風サラダ わかめスープ ごはん 白麦 さとう ノンエック ごま ごま油 ぶた肉 とりささみ 絹ごしどう 牛乳 こんじん 白菜キムチ たくあん もやし コーン えのきだけ 26日 わかめごはん 牛乳 五目うどん スナップえんどうのおかかあえ ヨーグルト ごはん うどん ノンエッグマヨ	エネルキー 757koal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g マコネーズ ふ わかめ きゆうり エネルキー 809koal P: 29.6g 食塩: 3.2g ネーズ	コーン だいこん しいたけ 20日 ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁 ごはん かたくり粉 じゃがいもごまとり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 スナップしょうが キャベッ しいたけ 27日 ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん じゃがいも ノンエッグさとう	エネルキー 785koal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g 含とう 油 デえんどう エネルキー 757koal P: 33.0g F: 24.1g 食塩: 2.1g マヨネーズ	正ねぎ キャベツ 21日 ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ ごはん くるま麩 じゃがいもっきとう 油 ごま ごま油 たまご とり肉 さつま揚げ 牛 にんじん いんげん ピーマンしいたけ ごぼう パナナ 28日 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 ごはん 小麦粉 かたくり粉 じきとう 油 ごま	エネルキー 797koal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g こんにゃく 乳 エネルキー 736koal P: 26.5g 床: 23.5g 食塩: 1.8g	りんご みかん缶 バイン缶 もに 22日 セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー パンズパン じゃがいも 米粉 ハンバーグ とり肉 あさりむき チーズ 牛乳 にんじん キャベツ 玉ねぎ エコーン グリンピース 29日 牛どん 牛乳 きゅうりのナムルトマトとレタスの卵スープ ごはん 白麦 糸こんにゃく かさとう 油 ごま油 ごま	エネルギー 796koal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g 油 ボーコン エネルギー 745koal P: 27.9g F: 23.8g 食塩: 3.0g	にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ 23日 ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ ごはん かたくり粉 さとう 油 ぶた肉 たまご 絹ごしどうふ にんじん ビーマン チンゲン類 たけのこ しょうが きくらげ 30日 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ みそ汁 ごはん 小麦粉 スパゲティ さ	エネルギー 728koal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g 牛乳 エネルギー 759koal P: 29.9g F: 21.4g 食塩: 2.5g まとう ごま