中報、ご覧	节和	124	-				右川県立り7字校
1	日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
	1	月	ビーフシチュー パプリカとえのきのサラダ	牛乳・牛もも肉	じゃがいも・バター・上白糖 いりごま白・ごま油	まいたけ・玉ねぎ・にんじん・セロリ グリンピース・黄ピーマン・赤ピーマン えのきたけ・きゅうり・パイン・みかん	エネルキ'-(kcal) 78 たんぱく質(g) 24. 脂質(g) 17. 食塩相当量(g) 1.
###、アーコン	2	火	牛乳 ご飯 魚の煮つけ 豆腐と卵のサラダ	牛乳・魚・豆腐Fe・難もも肉・みそ	いりごま白・さつまいも	しょうが・ねぎ・きゅうり・にんじん・トマト ごぼう・乾しいたけ	エネルキー(kcal) 77 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 19 食塩相当量(g) 2
# 1	3	水	牛乳 食パン チョコクリーム メンチカツ ブロッコリーとくるみのサラダ	牛乳・ベーコン	揚げ油・割くるみ・オリーブ油	ホールコーン・玉ねぎ・セロリ・トマト	エネルキー(kcal) 80 たんぱく質(g) 24 脂質(g) 37 食塩相当量(g) 3.
5 会へが、2008年のサラダ わかめスープ カップケーキ	4	木	【かみかみメニュー】 牛乳 ご飯 豚肉と大豆かみかみ揚げ もやしのごま風味サラダ	ほぐしささみ・鶏もも肉 🄀	三温糖・いりごま白・ごま油・上白糖	しょうが・にんにく・ブロッコリー・もやし 赤ピーマン・きゅうり・ごぼう・キャベツ しめじ・ねぎ	エネルキ*-(kcal) 80 たんぱく質(g) 37. 脂質(g) 24. 食塩相当量(g) 2.
8 月 図として学校書	5	金	牛乳 スタミナ丼 キャベツと海藻のサラダ		上白糖・いりごま白・かたくり粉	玉ねぎ・ビーマン・黄ビーマン・赤ビーマン にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ 寒天こんにゃく・きゅうり・大根	エネルキー(kcal) 77 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 21 食塩相当量(g) 2
9 火 向ので接き かららつけので表き いじまと切って検索 いじまと切って大型のです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 かららつけのです。 できた。 からしたりつうです。 たまのです。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた	8	月	豚のピリ辛焼き 豆とひじきのサラダ	牛乳・豚肩ロース・みそ・大豆 ダイスチーズ・ほしひじき	カロリーハーフマヨネーズ		エネルキー(kcal) 77 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 2
中型	9	火	牛乳 ご飯 魚のゴマ焼き ひじきと切干大根の酢の物 おふのみそ汁		いりごま白・上白糖・手まり麩	もやし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 75 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 2
# 43. 能力	10	水	牛乳 キャロットパン ジャム チキンのトマト煮込み	牛乳・鶏もも肉・ロースハム	じゃがいも・サラダ油・上白糖	もやし・黄ピーマン	エネルキー(kcal) 75 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 3
本乳 ひにもごはん 女におうすく ないまつき 新国本・上日暦・湯げ海 お木・皮製造 野菜のタルト 大水・皮製物 野菜のの高度 焼き 女 女 女 女 女 女 女 女 女	11	木	牛乳 ご飯 鶏のパルメジャーノ焼き アスパラとトマトのサラダ			すりおろしトマトパック・ブロッコリー グリーンアスパラ・トマト・しめじ 黄ピーマン・玉ねぎ・にんじん・いんげん	エネルキー(kcal) 78 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 27 食塩相当量(g) 2
中乳 ご飯 ふりかけ 押乳 豚もらりみぞ・みぞ 押え 豚白 アランスの アランス アランス	12	金	牛乳 ひじきごはん ししゃもフライ 蒸しとうもろこし チンゲンサイのみそ汁			にんじん・たけのこ水煮・むき枝豆 スイートコーン・ブロッコリー・ミニトマト・もやし	エネルキー(kcal) 77 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 2.
16 火 中乳 ご飯 キ乳、アンルンち(か) ボルスタンルち(か) ボルコン・大根・にんしん・これを	15	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚肉の西京焼き風 切干大根と昆布の炒め煮	焼き竹輪・うすあげ・凍結全卵		にんじん・乾しいたけ・いんげん・玉ねぎ	エネルキー(kcal) 75 たんぱく質(g) 36 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 2
17 水	16	火	牛乳 ご飯 ちくわの磯辺揚げ といわしフライ 小松菜とツナのサラダ	まぐろサラダ油漬・木綿豆腐・みそ	オリーブ油・上白糖・里芋	ホールコーン・大根・にんじん・ごぼう	エネルキー(kcal) 79 たんばく質(g) 27 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 2
18 本乳 キ乳・シーフードスープスパゲティーカリフラグ 含土マトのサラダ 含土豆腐 おかん おかったいのサラダ 含土豆腐 おかん おりフラワーとトマトのサラダ 含土豆腐 かたくり物 おした きゅうりの酢の物 大根としめじのみそ汁 キ乳・豚バラ角素丼 はなべんときゆうりの酢の物 大根としめじのみそ汁 キ乳・豚がラ角・はんてみかった かたり物 揚げ油 マカロニ・カロリーハーフマヨネーズ 押し、シークワーサーゼリー サーゼリー サーゼリー サーボ かき揚げうどん ネャベッのゆかり和え ハスカップゼリー キ乳・鶏むね肉・ほたて貝桂水煮 カロースハム・ヨーグル 大根・マット きゅうり・五ねぎ・にんしん・キャベッ・きゅうり・カンク カル・スカップゼリー キ乳・卵むね肉・ほたて貝桂水煮 精白米・米粒麦・上白糖 でからがいた サラダ油・カロリーハーフマヨネーズ 東乳・豚もた肉・鍋 こしまかいん かたくり物・揚げ油・オリーブ油 上白糖・ビかいも・サラダ油・カロリーハーフマヨネーズ カロ・カロール ジャム 水 気のプロベンスタード サラダ 大根のスープ 3・ウルト かから 場げ油 ハスカップゼリー キ乳・卵もためらからを おしたが たいか イスカップゼリー キ乳・卵もためらからで おりがり おりが 海がか・上白糖 でんぷら粉・揚げ油 ハスカップゼリー キ乳・卵もためらか・卵り・温 かき 大根・のエーブ 3・ウルト からのから おりが カリカコリー・ボールコーン・にん 大き かりが おりが カリカコリー・バーク カー・ボールコーン・にん かたくりめ・揚げ油・オリーブ油 上白糖・ヒかいも・サラダ油・カロリー・ハーフマヨネーズ カロ・リー・フマコネーズ 大根・しめじ オーベンのゆかり和え ハスカップゼリー キ乳・卵もためらが 揚げ油 ハスカップゼリー キ乳・卵もためらが 揚げ油 ハスカップゼリー キ乳・卵もたりの カリカス カットカかめ カリカス カットカかめ カリカスカ オーチゼリー カー・ディー・ボールコー・ボールコー・ボールコー・ボールコー・にん かま カリカスカッ・ディー・ボールコー・エー・カラダ油・カイチゼリー カー・アイチゼリー カー・アイ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	17	水	ミルク食パン チョコパテ 鶏肉のチーズ焼き ごぼうのごまサラダ		カロリーハーフマヨネーズ	玉ねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン ミニトマト・ごぼう・黄ピーマン・きゅうり レタス	エネルキ'-(kcal) 77 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 28 食塩相当量(g) 3.
19 金 中乳 豚バラ角煮井 はんぺんときゅうりの酢の物 大根としめじのみそ汁 かトわかめ キ乳・豚バラ肉・はんべん・みそ かトわかめ 精白米・米粒麦・上白糖・三温糖 かたくり粉 きゅうり・オクラ 寒天こんにやく・大根・しめじ かたくり粉 揺り油 でんぶら粉・ハン粉・揚げ油 カットカかめ オールコーン・みょうが・ねぎ カットカかめ 東京 んにゃく・大根・しめじ オールコーン・みょうが・ねぎ カットカかめ 青菜としらすのおひたし 豆腐とみょうかのみそ汁 シークワーサーゼリー 中乳・豚もも肉・絹こし豆腐 うすあげ・みそ・カットわかめ サラダ油・上白糖 シークワーサーゼリー 中乳・バターロール ジャム 水 魚のブロバンス風 じゃがいもの粒マスタードサラダ 大根のスープ 3ーケルト イヤベックゆかり利和え ハスカップゼリー 中乳・砂を揚げうどん 木ヤベックゆかり利和え ハスカップゼリー 中乳・砂を湯がした スカップブリーシスター 中乳・砂を湯がりが、場け油 ハスカップゼリー 中乳・動むね肉・ほたて貝柱水煮 精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも しょうが・にんにく・キャベッ・きゅうり イナゼリー サラダ油・カイチゼリー サージ・ボールコーン・にん 大根・しめじ カロリーハーフマヨネーズ カーノ・ド・オー・ベック・きゅうり エねぎ・にんしん・ボールコーン・にん オヤベック・ウェン・ジェ 中乳・強むも肉・ほたて貝柱水煮 特白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも しょうが・にんにく・キャベッ・きゅうり カンド・カイ・ブリー・ファマョネーズ 豆腐のコンソメスープ 中乳・猫も肉・ほたて貝柱水煮 精白米・米粒麦・上白糖・ビッが・しょうが・にんにく・キャベッ・きゅうり からりのチン・パクラ・カット かめ からりのチン・パクラ・カント カンド・カー・カーノ・アン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	18	木	牛乳 シーフードスープスパゲティー カリフラワーとトマトのサラダ	年乳・シーフードミックス・ベーコン 牛乳・粉チーズ・ロースハム	薄力粉・上白糖・サラダ油	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・バセリ カリフラワー・小松菜・トマト・レモン果汁 みかん	エネルキー(kcal) 77 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 27 食塩相当量(g) 2
22 月 中乳	19	金	牛乳 豚バラ角煮丼 はんぺんときゅうりの酢の物				エネルキ'-(kcal) 81 たんぱく質(g) 26. 脂質(g) 30. 食塩相当量(g) 3.
大きな	22	月	ハムカツ マカロニサラダ	ダイスチーズ・絹ごし豆腐・みそ	てんぷら粉・パン粉・揚げ油	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり ホールコーン・みょうが・ねぎ	エネルキ´ー(kcal) 80 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 28 食塩相当量(g) 2
24 水 中乳 パターロール ジャム 魚のプロパンス園 じゃがいもの粒マスタードサラダ 大根のスープ ヨーケルト 中乳・塩・ロースハム・ヨーケルト かたくり粉・揚げ油・オループ油 上白糖・じゃがいも・サラダ油 カロリーハーフマヨネーズ 「マリ・ボールコーン・にん 大根・しめじ 25 木 中乳 かき揚げうどん キャペツの仲かり和え ハスカップゼリー キ乳・鉱きえび・いか ペーコン 国内麦冷凍うどん・上白糖 てんぶら粉・揚げ油 ハスカップゼリー 乾しいたけ・ねぎ・玉ねぎ・にんしん・ボリンギ・むき しようが・にんじん・エリンギ・むき しようが・にんじん・エリンギ・むき しようが・にんじく・キャベツ・きゅうり 26 金 キ乳 デキンカレーライス キャベッとほたてのサラダ コイチゼリー キ乳・鶏もも肉・牛乳・調製豆乳 シュレッドテーズ・補ごし豆腐 カットわかめ ボウチチゼリー エリンギ・玉ねぎ・ズッキーニ・赤 なず・キャベツ・れんこん・きゅう にんじん・乾しいたけ 29 月 夏野菜のグラタン れんこんとキャヘツのごまネーズ 豆腐のコンソメスープ オース・ 豆腐のコンソメスープ エリンギ・玉ねぎ・ズッキーニ・赤 なず・キャベツ・れんこん・きゅう にんじん・乾しいたけ エリンギ・玉ねぎ・ズッキーニ・赤 なず・キャベツ・れんこん・きゅう にんじん・乾しいたけ 30 火 中乳 ご飯 ふりかけ なすの肉みそいため 切干大根のごま和え たまごスープ 年乳・豚が間・みそ・凍耗全卵 301・オンゲンサイ・ュ 精白米・米粒麦・サラタ油・上白糖 たけのこ水素・切干大根 もやし・きゅうり・チンゲンサイ・ュ なず・しょうが・ヒーマン・玉ねぎ たけのこ水素・切干大根 もやし・きゅうり・チンゲンサイ・ュ エルギー たんぱく質 脂 肪 カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンB2 ビタミンB2 ビタミンB2 ビタミンB2 ビタミンB2	23	火	肉じゃが 青菜としらすのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁		サラダ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん 小松菜・もやし・ねぎ	エネルキー(kcal) 77 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 19 食塩相当量(g) 2
25 木 キャベツの伸かり和え ハスカップゼリー ベーコン てんぶら粉・揚げ油 ハスカップゼリー いんげん・キャベツ・きゅうり 26 金 牛乳 チキンカレーライス キャベツとほたてのサラダ ライチゼリー 牛乳・鶏もも肉・ほたて貝柱水煮 サラダ油・ライチゼリー 精白米・米粒麦・バター・薄力粉 ハン粉・いいにま白 緑りごま白 カロリーハーフマヨネーズ 豆腐のコンソメスープ エリンギ・玉ねぎ・ズッキーニ・赤 なず・キャベツ・れんこん・きゅう にんじん・乾しいたけ 30 火 牛乳 ご飯 切干大根のごま和え たまごスープ 森りかけ 中乳・豚小間・みそ・凍結全卵 鶏むね肉・ほしひじき 精白米・米粒麦・バター・薄力粉 ハン粉・いいにま白 緑りごま白 カロリーハーフマヨネーズ エリンギ・玉ねぎ・ズッキーニ・赤 なず・キャベツ・れんこん・きゅう にんじん・乾しいたけ 30 火 牛乳 ご飯 切干大根のごま和え たまごスープ ありかけ 発わる肉・ほしひじき 精白米・米粒麦・サラタ油・上白糖 にま油・かたくり粉 なず・しようが・ビーマン・玉ねぎ たけのご水煮・切干大根 もやし・きゅうり・チンゲンサイ・ユ エネルギー たんぱく質 脂 肪 カルシウム 鉄 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンB2 ビタミンB2 ビタミンB2 ビタミンB2	24	水	魚のプロバンス風 じゃがいもの粒マスタードサラダ	牛乳・魚・ロースハム・ヨーグルト	かたくり粉・揚げ油・オリーブ油 上白糖・じゃがいも・サラダ油	トマト・きゅうり・玉ねぎ・にんにく ブロッコリー・ホールコーン・にんじん 大根・しめじ	エネルキー(kcal) 79 たんぱく質(g) 34. 脂質(g) 27. 食塩相当量(g) 3.
26 金 キューデースカレーライス サラダ油・ライチゼリー しょうが・にんにく・キャベッとほとれてのサラダ ライチゼリー サラダ油・ライチゼリー しょうが・にんにく・キャベッとは サラダ油・ライチゼリー サラダ油・ライチゼリー はっかいにない。・キャベッとは カットカかめ カットカから サラダ油・上白棚 なず・しょうが・ヒーマン・玉ねぎ たまごスープ 女 今月の平均給与栄養量 女 エネルギー たんぱく質 脂肪 カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンBI ビタミンB2 ビタミンC	25	木	キャベツのゆかり和え		てんぷら粉・揚げ油	乾しいたけ・ねぎ・玉ねぎ・にんじん いんげん・キャベツ・きゅうり	エネルキ'-(kcal) 76 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 31 食塩相当量(g) 3
29 月 中乳 ご飯 変野菜のグラタン れんこんとキャペツのごまネース・豆腐のコンソメスープ かットわかめ かりかけなすの肉みそいため切干大根のごま和えたまごスープ 本乳・豚小間・みそ・凍結全卵 端むね肉・ほしひじき かり・ナンゲンサイ・ュ おす・キャベツ・れんこん・きゅう にんじん・乾しいたけ なす・ストマース・フロス・ス・ファース・フロス・ス・ファース・フロス・ス・ファース・フロス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	26	金		牛乳・鶏むね肉・ほたて貝柱水煮		玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり	正ネルギー(kcal) 77 たんぱく質(g) 29. 脂質(g) 17. 食塩相当量(g) 3.
30 火 切った は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	29	月	夏野菜のグラタン れんこんとキャヘッのごまネース	シュレッドチーズ・絹ごし豆腐	パン粉・いりごま白 練りごま白	エリンギ・玉ねぎ・ズッキーニ・赤ピーマン なす・キャベツ・れんこん・きゅうり にんじん・乾しいたけ	Tネルギー(kcal) 76
エネルギー たんぱく質 脂 肪 カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC	30	火	なすの肉みそいため 切干大根のごま和え	鶏むね肉・ほしひじき	ごま油・かたくり粉	もやし・きゅうり・チンゲンサイ・エリンギ	Tネルキー(kcal) 77 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 2
		<u></u>					
/80 kcal 31.8 g 25.4 g 400 mg 3.8 mg 283 μ g $_{\odot}$ 0.80 mg 0.66 mg 56 mg						 	物繊維 食塩相当量
ツおさけ会せの 3 先後辺に bill 赤面にた 7 頃 久 だたリナナ	780 kcal 31.8 g 25.4 g 400 mg 3.8 mg 283 μ ※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。					0.66 mg 56 mg	6.8 g 2.7 g
※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。		×Ξ	Eな食品は、栄養的な働きによっ	って、3つのグループに分けて	△ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		