

8・9月 きゅうしょくだより 2019年

栄学校給食共同調理場 Fax (45) 5084

夏休みが終わり、新学期が始まりました。暦の上ではもう秋ですが、まだ暑い日が続くようです。また、9月は 体調を崩しやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。 9月は夏の疲れが出て、



朝食の大切さについて考えよう

みなさんは、毎日朝食を食べていますか?朝食は1 日を元気に過ごすために欠かせない大切な食事です。 今月は朝食の大切さについて考えてみましょう。

朝食の3つの効果

あたまハッキリ!

脳に栄養が補給され、

働きがよくなります。

a





体温が上がり、体を動かす エネルギーが補給されます。

おなかスッキリ!



おなかが刺激され、 排便がうながされます。

体の調子を 整える。







8

体温を上げ 体力を持続 させる。 魚•肉•卵•大豆

のおかず

9/6(金) 大面小1・2年 給食なし

9/9(月)・10(火) 栄中 給食なし

9/18(水)・20(金) 小学6年給食なし

脳や体の エネルギー源

ごはん・パン・

めんなど



副菜(汁物

体の調子 を整える のととおり をよくする。

朝食を おいしく食べるためには・・・







翌日の準備は前日のうち にすませましょう。



早寝・早起きの習慣を 身に付けましょう。

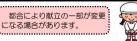
8/26(月) 栄中 給食開始 8/28(水) 大面小 給食開始 8/29(木) 栄中央小・栄北小

給食開始 9/2(月) 大面小 給食なし

9/19(木) 栄中央小 1年なし 9/25(水) 栄中 1・2年なし 9/5(木) 大面小 なかよし給食 9/25(水)・26(木) 栄北小 給食なし

月 火 木 8/26 29 はるさめサラダ カレーきんぴら ひじきのマリネ -ズサラダ ラタトゥイユ z ぶどう(2こ) ウインナーチ ーズはるまき さけのゴーンマヨやき なすのミートグラタン アジブライ h だ たまごと て みそキムチ あつあげの えだまめ キャベツ ごはん ごはん ごはん むぎごはん なつやさいカレ コーンの みそしる スープ ライス ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 中のみぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ドリンクタイム エネルギー 613 kcal 中 735 584 kcal 720 kcal 中 813 kcal //\ kcal 中 737 kcal ıl١ /]\ kcal //\ 中 kcal たんぱく質 中 中 31 19.8 中 中 24.8 29.2 19.2 /]\ g g 2.8 3.6 3.7 塩分 中 3.2 中 24 中 2.7 中 32 中 ı١ //\ g //\ //\ g ぶたにく、だいず ズ 7川ごき ぶたにく、ぎゅうにゅう らけ、わかめ、あつあげ あか インナ こうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう みそ、ぎゅうにゅう ヽム、とうふ、たまご、中のみぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうり、にんじん、もやし コーン、ごぼう、にんじん なす、たまねぎ、にんじん えだまめ、なす、たまねき にんじん、かぼちゃ、たまねぎ みどり キャベツ、にら、たまねぎ アスパラガス、キャベツ キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ ズッキーニ、トマト、にんじん なす、ズッキーニ、えだまめ えのきたけ けくさい ねぎ、えのきたけ えのきたけ、コーン パプリカ、キャベツ、きゅうり ・マト、キャベツ、きゅうり、ぶどう こめ、はるまきのかわ、あぶら こめ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ こめ、あぶら、オリーブオイル こめ、マカロニ、バタ こめ、むき ŧ さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら、 やがいも、さとう 9/2 3 4 6 ジャこサラダ うめなっとうあえ フレンチサラダ ごまずあえ のりふうみサラダ むぎちゃ Z オムレツ いわしのあおのりあげ いろどりなつやさいどんのぐ ぶたにくのみそマスタードやき いかのピリからやき h ヨーグルト だ 7 かんぴょうの パンプキン あおなの にくじゃが ごはん ごはん レタスス ごはん むぎごはん かきたまじる ポタージュ みそしる 3 减塩献立 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ドリンクタイム 中 エネルギ /J\ kcal 中 596 中 702 701 836 708 中 845 565 701 kcal 830 kcal 小 kcal kcal 小 kcal 小 kcal kcal //\ kcal 中 27.8 25.7 25.2 296 たんぱく質 中 //\ 中 321 /]\ 223 中 中 292 //\ 247 中 塩分 ф 2.6 24 中 29 3.1 ф 3.7 1.8 ф 2.2 25 ф 2.8 あか なっとう、 こたにく、みそ、ツァ こまこ NΔ, く、あおのり ぶたに 5りめんじゃこ、ぎゅうにゅう たまご、ぎゅうにゅう なまクリーム、ぎゅうにゅう あつあげ、ぎゅうにゅう みそ、のり、あつあげ、ヨーグルト 減塩オ みどり きりぼしだいこん キャベツ こんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり にんじん もやし きゅうり たまねぎ なす ピーマン パプリカ きゅうり にんじん こまつな たくあん、うめ、たまねぎ、かんぴょう コーン、かぼちゃ、たまねぎ トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん こんじん たまねぎ たまねぎ、レタス、ぶなしめじ いしく減塩 ーン、だいこん、こまつな、えのきたけ マッシュルーム、グリンピース いんげん、こまつな にんじん、えのきたけ、きぬさや こめ、ノンエッグマヨネーズ こめ、さとう . ゛ま、ごまあぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら、じゃがいも

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。





★材料(4人分)

8・9月 きゅうしょくだより 2019年



学学校給食共同調理提 Tel (45) 5084 Fax (45) 5084

軽!朝食レシピ紹介

ツナたまご丼(

調理時間 約5分!

ごはん・・・4人分 ツナ ・・・1缶 卯•••4個 きざみのり・・・少々 しょうゆ・・適宜

- ツナ缶は油をきっておく。

- ッカー ははことである。 明は目玉焼きや、炒り卵にしておく。 こはんを丼か、深めの皿に盛る。 こはんの上にツナと卵をのせ、のりをちらす。
- ⑤ 好みでしょうゆをかけていただく。

【アレンジ編】 ~ツナと卵の代わりに

*納豆、めかぶ、しらすで →「**おばねば丼**」 *チャーシュー、味付メンマで →「チャーシューメンマ丼」

もみのリサラダ

★材料(4人分)

レタス・・・100g (約半天) ツナ・・・1缶

のり・・・・1枚 しょうゆ・・大さじ1

酢・・・・・大さじ2

ちぎるだけのレタ スは、包丁を使わ ないので子どもも 手伝えます! プチ トマトやコーン缶 もオススメです!

- 1 2 3 4
 - ツナ缶は油をきっておく。 レタスをちぎって洗う。 のりをちぎる。 しょうゆと酢を合わせ、その中に①~③を 入れ、少ししんなりするまでもみこむ。

ファッシュ通信 ~旬を食べよう!~





				STEEK O	TELIOR TO THE TOTAL TOTA
	月	火	水	木	金
	9	10	11	12	13
z	くきわかめのサラダ	アーモンドあえ	アスパラガスのおかがあえ	じゃがいものピリからいため	かいそうサラダ ^{むぎちゃ}
h	えびチリポテト	とうふハンバーグ	とりのしおからあげ	かますのさいきょうやき	
	207	/ E 33.7.37.	2707083739877	7 24 050 5 2 7 6	_ ('
だ					おつきみデザート
て	デ はく はるさめ	プログ あさりの	マムノ やながわ	7111 21-11	ー・・ニィッ くりいり
	こはん はるこの スープ	ごはん。みそしる	ごはん	│ \ごはん / さわにわん	コーンライス シチュー
					十五夜献立
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 620 kcal 中 - kcal	小 658 kcal 中 - kcal	小 584 kcal 中 853 kcal	小 625 kcal 中 740 kcal	小 616 kcal 中 756 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 - g	小 27.3 g 中 - g	小 22.5 g 中 34 g	小 25.7 g 中 30.3 g	小 16.6 g 中 19.9 g
塩分	小 2.2 g 中 - g	小 2.8 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 3.2 g 中 3.7 g
あ	えび、くきわかめ	とうふ、ぶたにく、とりにく、わかめ	とりにく、かつおぶし	かます、みそ、ベーコン	ぶたにく、とりにく、たまご、わかめ
か	ハム、とうふ、ぎゅうにゅう	あさり、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、たまご、中のみぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム
4	ねぎ、もやし、にんじん	たまねぎ、にんじん	アスパラガス、キャベツ、にんじん	たまねぎ、にんじん、いんげん	コーン、キャベツ
ど り	コーン、えのきたけ	キャベツ、きゅうり	もやし、コーン、たまねぎ	ごぼう、きりぼしだいこん	にんじん、きゅうり
ט	チンゲンサイ、たけのこ	だいこん、ねぎ	なす、ごぼう、いんげん	こまつな、ねぎ	たまねぎ、ぶなしめじ
ŧ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、あぶら	こめ、パンこ、さとう アーモンド、じゃがいも	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう	こめ、じゃがいも、 さとう ごまあぶら	こめ、パンこ、さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも、くり
	ここ ハ めから	17		10	20
_			18 (19	
2		ほうれんそうのごまあえ	バンサンスー	ゆかりあえ、食育の日	O POUL DIV
h	16日 敬養の日	たちうおのたつたあげ	しゅうまい	👝 🖯 さぼのしょうがやき	
だ		てっかみそ		なし	ラグビーチーズ
て		わかめと	キムチ チンゲンサイ		だいこんと
	333 激分93	こはん/ じゃがいもの	チャーハン	ごはん / ごまとんじる	│ \ごはん / とうふの/ │
		みそじる	スープ		スニブ
				食育の日・旬を食べよう献立	
ドリンクタイム	1	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゅうにゅう	
ドリンクタイム エネルギー	小 kcal 中 kcal	ぎゅうにゅう 小 703 kcal 中 835 kcal	ぎゅうにゅう 小 587 kcal 中 731 kcal		小 579 kcal 中 700 kcal
				ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g	ぎゅうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g
エネルギー たんぱく質	小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g	ぎゅうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g	/j 579 kcal 中 700 kcal /j 24.9 g 中 29.6 g
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か	小 g 中 g	/小 703 kcal 中 835 kcal /小 23.3 g 中 27.2 g /小 2.3 g 中 2.7 g	/小 587 kcal 中 731 kcal /小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g	ぎゅうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゅうにゅう	// 579 kcal 中 700 kcal // 24.9 g 中 29.6 g // 2.6 g 中 3.1 g
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か	小 g 中 g	小 703 kcal 中 885 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやし	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハム とうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん	ぎゅうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゅうにゅう しょうが、キャベツ、きゅうり	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か	小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやし にんじん、だいこん、ねぎ	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g きば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆう しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、しそ	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゆうにゆう にんじん、きゆうり もやし、たいこん
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か	小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎ えのきたけ、ごぼう	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ えのきたけ、メンマ、きくらげ	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゅうにゅう しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、しそねぎ、ごぼう、なし	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か	小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげみそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎえのきたけ、ごぼうこめ、あぶら、さとう	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじんきゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きららげこめ、しゅうまいのかわ、さとう	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゅうにゅう しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ・チーズ、きゅうじょゆう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か み どり	小 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげみそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとうごま、じゃがいも、ごまあぶら	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじんきゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとうごまあぶら、パンこ	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゅうにゅう しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいもごま	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふチーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけこめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き	小 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげみそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとうごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(*)	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ えのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとうごまあぶら、パンこ 28(**)	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅうしょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、だいこん、しそ ねぎ、こぼう、なし こめ、じゃがいも こま 27(金)	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 26. g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうこゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、こま、さとう 30(月)
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こ	小 g 中 g 小 g 中 g 小 g 中 g 24(火) こまつなのあまずあえ	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎ えのきたけ、ごぼう このきたけ、ごぼう こま じゃがいも、ごまあぶら 25(*) コールスローザラダ	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g がたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじんきゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとうごまあぶら、バンこ 28(素) 1 にしゃぶサラダ	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆうしょうが、キャベツ、きゆうりにんじん、だいこん、しそねぎ、ごぼう、なしこめ、じやがいもこま 27(金) では、まりが、ません。	小 579 kcal 中 700 kcal 小 249 g 中 29.6 g 小 26 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりに あぶら、こま、さとう 30(用)
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こん	小 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげみそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとうごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(*)	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ えのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとうごまあぶら、パンこ 28(**)	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅうしょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、だいこん、しそ ねぎ、こぼう、なし こめ、じゃがいも こま 27(金)	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 26. g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうこゆう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、こま、さとう 30(月)
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こんだ	小 g 中 g 小 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげみそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう。キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎえのきたけ、こぼう こめ、あぶら、さとうこま、じゃがいも、ごまあぶら 25(ま) コールスローサラダ	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はささい、もやし、にんじんきゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きららげ こめ、しゅうまいのかわ、さとうごまあぶら、バンこ 26(*) れいしゃぶサラダ しゃものおこのみあげ	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆうしょうが、キャベツ、きゆうりにんじん、だいこん、しそねぎ、ごぼう、なしこめ、じやがいもこま 27(金) では、まりが、ません。	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 26 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりに あぶら、こま、さとう 30(用)
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こん	小 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おきえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとう こま、じゃがいも、ごまあぶら 25(x) コールスローザラダ	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 24 g 中 29 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、パンこ 28(*) しゃものおこのみあげ あつあげの	ぎゆうにゆう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆう しょうが、キャベツ、きゆうりにんじん、だいこん、しそねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも ごま 27(金) だいずサラダスタミナどんのぐ	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g がたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう [こんじん、きゅうり もやし、だいこん こまっな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう 30(月) きっかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ
エネルギー たん 塩分 あかみどり き こん だ	小 g 中 g 小 g 中 g 小 g 中 g 24(火) こまつなのあまずあえ さんまのひつまぶしどんのぐ きざみのり	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎ えのきたけ、ごぼう このきたけ、ごぼう こま じゃがいも、ごまあぶら 25(*) コールスローザラダ	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 24 g 中 29.1 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、パンこ 28(*) しゃものおこのみあげ ひしゃものおこのみあげ カレー	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆうしょうが、キャベツ、きゆうりにんじん、だいこん、しそねぎ、ごぼう、なしこめ、じやがいもこま 27(金) では、まりが、ません。	小 579 kcal 中 700 kcal 小 249 g 中 29.6 g 小 26 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりに あぶら、こま、さとう 30(用)
エネルギー たん 塩分 あかみどり き こん だ	小 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげみそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとうごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(*) コールスローサラダー ドラスパラにい	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 24 g 中 29 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、パンこ 28(*) しゃものおこのみあげ あつあげの	ぎゆうにゆう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆう しょうが、キャベツ、きゆうりにんじん、だいこん、しそねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも ごま 27(金) だいずサラダスタミナどんのぐ	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう [こんじん、きゅうり もやし、だいこん こまっな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう 30(月) きっかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ
エネルギー たんぱつ あかみどり き こんだて	小 g 中 g 小 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おきえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(*) コールスローザラダ とりにくのピザやき	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 24 g 中 29 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとうごまあぶら、パンこ 25(本) れいしゃぶサラダ ししゃものおこのみあげ カレーではん たっちげのカレーではん 大りではん 大りではん	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゅうにゅう しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも ごま だいずサラダスタミナどんのぐ	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう 「にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまっな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、こま、さとう 30(月) きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみとり き こんだて	小 g 中 g 小 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おきえのきたけ、ごぼうこめ、あぶら、さとうこま、じゃがいも、ごまあぶら 25(xt) コールスローザラダー とりにくのピザやき アスパラいり シチュー アスパラいり アスパラいり	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 24 g 中 29.1 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、ハンこ 28(*) しいセジサラダ ししゃものおこの みあげ カレーでほろして	ぎゆうにゆう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g きば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆう しょうが、キャベツ、きゆうり にんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも ごま 27(金) まして サラダ スタミナどんのぐ しゃかいも ごま コーグルト	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 26 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう 「こんじん、きゅうり もやし、だいこん こまっな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう 30(月) きっかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ ごはん いものこじる
エネルギー たんぱく質 あかみとり き こんだて ドリンクタイム エネルギー	小 g 中 g 小 g 中 g 小 g 中 g 24(火) こまつなのあまずあえ さんまのひつまぶしどんのぐきざみのり じぎごはん かぼちゃの みそしる 「ぎゅうにゅう 小 687 kcal 中 814 kcal	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 23 g 中 27 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おぎえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(**)	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとうごまあぶら、パンこ 28(*) れいしゃぶサラダ ししゃものおこのみあげ カレーではよく ではん プレー ではるして かい 715 kcal 中 845 kcal	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆう しょうが、キャペツ、きゅうり にんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも ごま だいずサラダスタミナどんのぐ できっか できる できっか できる できる	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、こま、さとう 30(月) きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ こはん いものこじる
エネルギー たんば 切 あかみどり き こん だて パンプ・マー こんだ て パンプ・マー こんだ て パンプ・スト は 大人 は 大	小 g 中 g h g h g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おぎえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(**)	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 24 g 中 29.1 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、ハンこ 28(*) しいセジサラダ ししゃものおこの みあげ カレーでほろして	ぎゆうにゆう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g きば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆう しょうが、キャベツ、きゆうり にんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも ごま 27(金) まして サラダ スタミナどんのぐ しゃかいも ごま コーグルト	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう [こんじん、きゅうり もやし、だいこん こまっな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう 30(月) きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ ごはん いものこじる
エネルギー たんばく質 あかみどり き こんだて ドリンクタイム たんば分 たんば分	***	小 703 kcal 中 835 kcal 小 23.3 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげみそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎえのきたけ、ごぼう このきたけ、ごぼう このきたけ、ごぼう このきたけ、ごぼう このもがいも、ごまあぶら 25(**) コールスローザラダー とりにくのピザやき マスパラいり デュー・ 下スパラいり デュー・ 19.4 g 中 30.8 g 小 19.4 g 中 30.8 g 小 2.4 g 中 3.2 g	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ えのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、ハンこ 28(末)	きゅうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 中 31.9 g 中 2.5 g さば、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅうしょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも ごま 27(金) だいずサラダスタミナどんのぐ なぎごはん もずくスープ 661 kcal 中 786 kcal 小 25.8 g 中 30.7 g 小 2.9 g 中 3.3 g	小 579 kcal 中 700 kcal 小 249 g 中 29.6 g 小 26 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ テーズ、ぎゅうこゆう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こっな。 ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりに あぶら、こま、さとう 30(月) きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ こはん いものこじる かっている はいものこじる かっている はいものこじる いものこじる ロード 28.5 g 中 32.9 g 中 2.6 g 中 2.6 g
エネルギー たんぱっか あかみどり き こんだて ウタイム 一 ロルンネル は 資 あ	***	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、ねぎ えのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さいこん、ねぎ えのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さいこん、なき えいきたけ、ごぼう コールスローザラダー とりにくのピザやき	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g がたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじんきゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとうごまあぶら、バンこ 28(*)	きゅうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゅうにゅうしょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、だいこん、しそ ねぎ こぼう、なし こめ、じゃがいも こま 27(金) だいずサラダ スタミナどんのぐ まさばん もずくスープ 1 661 kcal 中 786 kcal 小 25.8 g 中 30.7 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく、だいず、もずく	小 579 kcal 中 700 kcal 小 249 g 中 29.6 g 小 26 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ テーズ、きゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりに あぶら、こま、さとう 30(月) きゆうにゅう 小 709 kcal 中 834 kcal 小 28.5 g 中 32.9 g 小 2.2 g 中 2.6 g ぶたにく、あつあげ、みそ
エネルギー たんぱっかみどり き こんだて ドリンクタイム 生気かん だて たんぱっかん なんがく まかん だん ちゅう かんがく ちゅう かんがく ちゅう かんがく ちゅう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しゅうしゅう しゅう	小 g 中 g 中 g 小 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おきえのきたけ、ごぼうこめ、あぶら、さとうごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(xt) コールスローサラダ 上りにくのピザやき 上りにくのピザやき 上りにくのピザやき 19.4 g 中 30.8 g 小 2.4 g 中 3.2 g とりにく、ベーコン、チーズ ハム、ぎゅうにゅう	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もかし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう こまあぶら、ハンこ 28(*) *** *** *** *** *** *** *** *** ***	*** *** *** *** *** *** *** *** *** *	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな。 ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、こま、さとう 30(月) きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ こはん いものこじる ハ 709 kcal 中 834 kcal 小 28.5 g 中 32.9 g 小 2.2 g 中 2.6 g ※ だにく、あつあげ、みそとりにく、ぎゅうにゅう
Tネルギー たんば分	小	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おきえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとうごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(x) コールスローザラダ とりにくのピザやき アスパラいり	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、パンこ 28(*) ししゃものおこのみあげ	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 31.9 g 中 2.5 g きば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆうしょうが、キャベツ、きゆうりにんじん、だいこん、しそねぎ、ごぼう、なしこめ、じゃがいもこま では では では では では では では で	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、きゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう 30(月) きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ こはん いものこじる 「 きゅうにゅう 小 709 kcal 中 834 kcal 小 28.5 g 中 32.9 g 小 2.2 g 中 2.6 g ぶたにく、あつあげ、みそとりにく、ぎゅうにゆう なす、えだまめ、にんじん
	小 g 中 g 中 g	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 23 g 中 27.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おぎえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとう こま、じゃがいも、ごまあぶら 25(**)	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ えのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう こまあぶら、パンこ 28(*) れいしゃぶサラダ ししゃものおこの みあげ	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 2.5 g さば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆう しょうが、キャペツ、きゆうり にんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし こめ、じゃがいも ごま だいずサラダスタミナどんのぐ 本では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	小 579 kcal 中 700 kcal 小 249 g 中 29.6 g 小 26 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、きゆうにゆう にんじん、きゆうり もやし、だいこん こっな。 ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりに あぶら、こま、さとう 30(月) きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ こはん いものこじる かっている はいまり 28.5 g 中 32.9 g 小 2.2 g 中 2.6 g ぶたにく、きゅうにゆう なす、えだまめ、にんじん もやし、ほうれんそう
Tネルギー たんば分	小	小 703 kcal 中 835 kcal 小 233 g 中 27.2 g 小 2.3 g 中 2.7 g たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゆうにゆう ほうれんそう、キャベツ、もやしにんじん、だいこん、おきえのきたけ、ごぼう こめ、あぶら、さとうごま、じゃがいも、ごまあぶら 25(x) コールスローザラダ とりにくのピザやき アスパラいり	小 587 kcal 中 731 kcal 小 23.5 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく、ハムとうふ、ぎゅうにゅう はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎえのきたけ、メンマ、きくらげ こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、パンこ 28(*) ししゃものおこのみあげ	ぎゆうにゅう 小 661 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.9 g 小 2 g 中 31.9 g 中 2.5 g きば、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゆうにゆうしょうが、キャベツ、きゆうりにんじん、だいこん、しそねぎ、ごぼう、なしこめ、じゃがいもこま では では では では では では では で	小 579 kcal 中 700 kcal 小 24.9 g 中 29.6 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、きゅうにゅう にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう 30(月) きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ こはん いものこじる 「 きゅうにゅう 小 709 kcal 中 834 kcal 小 28.5 g 中 32.9 g 小 2.2 g 中 2.6 g ぶたにく、あつあげ、みそとりにく、ぎゅうにゆう なす、えだまめ、にんじん

都合により献立の一部が変更 になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。