AIR	ワケー	日分

		Т	9月分 献立名		食品名			小学校			中学校				
日日	曜	1	主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	筋質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質	脳質 (g)			
T		Ī	教給カレー 防災の日献立	ぎゅうにゅう		きゅうきゅう 教給カレー						Ħ			
1 1	月	集	野菜ゴロゴロスープ	とりにく	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ	さつまいも	507	13.7	23.5	576	15.2	26.7			
		1	冷凍みかん	C / C /	## TOTAL CONT PERSON	C 384.0	1			1					
$\dagger$		t	アップルパン	ぎゅうにゅう	りんご	ルシ									
2	火	#	ロ身魚のフライ 枝豆サラダ	ホキフライ	キャベツ えだまめ にんじん	あぶら オニオンドレッシング	589	24.5	17.5	726	2 24.5	20.1			
		31	ポテトスープ				607								
+		t		EUEC	こまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも									
3 :	水	4	ごはん 豆腐のや華風素	きゅうにゅう					17.1			19.2			
	•	31		とうふ ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら						21.5			
+	_	╁	パンサンスー		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		-	$\vdash$						
4 :		4	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	イチゴジャム	パン	604	26.1	18.8	724					
•	~	剪	かぼちゃのチーズ焼き	ツナ チーズ	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー しめじ	ノンエッグマヨネーズ		20.1	10.0	736					
+		╀	マカロニスープ	NΔ	こまつな たまねぎ にんじん	マカロニ こめ おおむぎ さとう あぶら		-	$\vdash$	<del>                                     </del>					
5	金	牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	CO 30003 CC 7 5015	617	21.1	18.4	713	24.2	20.6			
		+	すだち酢和え		きゃべつ きゅうり にんじん すだち	さとう ごま		-	$\vdash$	-	23.4				
			ごはん	ぎゅうにゅう		- b	-	20.6	17.1	739		19.2			
8	月	牛乳	院茶揚げ	ちくわ たまご	ばんちゃ	こむぎこ あぶら	638								
		24	梅和え		はくさい きゅうり うめ										
_		1	もずくのみそげ	とうふ もずく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ					Ь_					
			小型コッペパン	ぎゅうにゅう		た				699	28.7				
9 :	火	4	サケのクリームスパゲティ	サケ ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	スパゲティ あぶら こめこ パター	558	23.5	13.7			15.8			
			ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゅうり とうもろこし	ゆずかつおドレッシング									
			とうもろこしご飯	ぎゅうにゅう	とうもろこし	_ <b>ಪ</b>				1					
10	水	4	肉じゃが	ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら じゃがいも さとう	603	19.9	14.0	699					
			キャベツの酢の物		キャベツ もやし にんじん	さとう									
			コッペパン	ぎゅうにゅう		か						18.7			
11 :	木	4 乳	ウインナーのケチャップ煮	ウインナー	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリンピース トマトビューレ	じゃがいも さとう かたくりこ	557	21.6	16.3	688	26.1				
			れんこんサラダ		れんこん ブロッコリー にんじん	さとう かんきつドレッシング				1					
Ť		T			しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ふき わらび						26.8				
12 :	金	牛乳	ピピンパ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご	いたどり	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	625	23.2	19.3	722		21.5			
			わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ										
			コッペパン りんごジャム	ぎゅうにゅう	りんごジャム	か	629			774					
16	火	牛乳	現内のから揚げ ボイルキャベツ	とりにく	しょうが にんにく キャベツ	かたくりこ あぶら		25.2	22.0		30.1	25.			
			ABCスープ	ЛΔ	たまねぎ こまつな にんじん	マカロニ		1	1						
Ť								l .							
17				*a3[a3											
	水	49	菱ごはん	ぎゅうにゅう とりにく がんれどき うずらたまご		こめ おおむぎ	651	23.3	19.4	756	26.9	21.			
	ж	- 学	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき うずらたまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが	こめ おおむぎ	651	23.3	19.4	756	26.9	21.			
+	*	牛乳	変ごはん かぼちゃのそぼろ煮 おひたし	とりにく がんもどき うずらたまご		こめ おおむぎ あぶら さとう さとう	651	23.3	19.4	756	26.9	21.1			
8 ;			優ごはん かぽちゃのそぼろ素 おひたし さつまいもパン	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう	MIESO REBS CAULA CACOS REEM LEDN BORAGO BOU CAULA	こめ おおむぎ		23.3							
18 :			要こはん かぼちゃのそぼろ娘 おひたし さつまいもパン ハンパータ 添え野菜	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ	かぼちゃ たまわざ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう	651 580		19.4	756	26.9				
8 :			要しなん かぼちゃのそぼろ着 おひたし さつまいもパン ハンバーグ 多及野菜 グリーンリーフスープ 「	とりにく かんもどき うずらたまご ざゅうにゅう ハンパーグ とりにく	MIESO REBS CAULA CACOS REEM LEDN BORAGO BOU CAULA	こめ おおむぎ あがら さとう さとう パン さつまいも									
1	*	牛乳	要こはん かばちゃのそばろ意 おひたし さつまいもパン ハンパーグ 添え野菜 グリーンリーフスープ ごはん	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまねぎ にんじん だいこん しめじ	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう	580	26.1	19.2	715	31.4	22.:			
18 :	*	牛乳	製工はん かばちゃのそばろ煮 おひたし さつまいもバン ハンバーグ あえ野菜 グリーンリーフスープ ごはん いわしのおかか煮 きゅうりのかかりあえ	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく ぎゅうにゅう いひしのおかか楽	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまねぎ にんじん だいこん しめじ きゅうり ゆかり	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう パン さつあいも						22.3			
1	*	牛乳	要こはん かばちゃのそばろ意 おひたし さつまいもパン ハンパーグ 添え野菜 グリーンリーフスープ ごはん	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまねぎ にんじん だいこん しめじ	こめ おおむぎ あがら さとう さとう パン さつまいも	580	26.1	19.2	715	31.4	21.8			
1	木	生乳 生乳	製してはん かばちゃのそばろ煮 おひたし さつまいモバン ハンパーク 恵え野菜 グリーンパーフス 一 文育の日 こはん いわしのおかか感 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり 今月の郷土料理	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく ぎゅうにゅう いひしのおかか楽	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまねぎ にんじん だいこん しめじ きゅうり ゆかり	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう パン さつあいも	580	26.1	19.2	715	31.4	22.3			
19 :	木	生乳 生乳	要こはん かぼちゃのそぼろ煮 おひたし さつまいモバン ハンパーク 歳え野菜 グリーンパースメープ こはん いわしのおかか寒 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり 今月の郷土料理	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく ぎゅうにゅう いわしのおかか策 とりにく やきどうふ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまねぎ にんじん だいにん しめじ きゅうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 皆ねぎ	この おおびぎ あぶら さとう さとう パン さつあいも この そうめん さとう	580	26.1	19.2	715	31.4	22.:			
19 :	木 金 月	生乳 生乳 生乳	要してはん かぼちゃのそぼろ着 おひたし さつまいもパン ハンパーグ 添え野菜 グリーンリーフスープ こはん いひしのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり マカラの郷土料理 マルタクごはん	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく ぎゅうにゅう いひしのおかか楽	がぼちゃ たまねざ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまねざ にんじん だいこん しめじ きゅうり ゆかり しんじん はくさい こまつな 音ねぎ 一代 休休	こめ おおびぎ あぶら さとう さとう パン さつまいも こめ そうめん さとう	580	26.1	19.2	715	23.3	18.0			
19 :	木 金 月	生乳 生乳 生乳	<ul> <li>製しはん</li> <li>かぼちゃのそぼろ量</li> <li>おひたし</li> <li>さつまいもパン</li> <li>ハンパーグ 添え野菜</li> <li>グリーンパーファーブ</li> <li>ごはん</li> <li>しいわしのおかか量 きゅうりのゆかりあえ</li> <li>そうめんちり</li> <li>今月の郷土料理</li> <li>キムタクごはん</li> <li>労用の</li> </ul>	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく ぎゅうにゅう いわしのおかか策 とりにく やきどうふ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまねぎ にんじん だいにん しめじ きゅうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 皆ねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう パン さつあいも こめ そうめん さとう こめ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	580	26.1	19.2	715 679	23.3	18.0			
19 :	木 金 月	生乳 生乳 生乳	要しなん かぼちゃのそぼろ無 おひたし さつまいもバン ハンパーグ 添え野菜 グリーンリーフスープ こはん いひしのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり マ月の棚土料理 本ムタクごはん 製備スープ ブリン	とりにく がんもどき ラギシたまご  ぎゅうにゅう ハンパーグ  とりにく  ぎゅうにゅう いわしのおかか強  とりにく やきどうふ	がぼちゃ たまねざ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまねざ にんじん だいこん しめじ きゅうり ゆかり しんじん はくさい こまつな 音ねぎ 一代 休休	立め おおむぎ あがら さとう さとう パン さつまいも こめ そうめん さとう こめ ごまあがら はるさめ ごまあがら	580	26.1	19.2	715 679	23.3	18.0			
119 :	木 金 月 水		接こはん かばちゃのそばろ煮 おひたし さつまいもパン ハンパーク 恵え野菜 グリーンリーフスープ こはん いりしのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり 今月の棚土料理 本ムタクごはん 蓄箱スープ ブリン 小遊コッペパン	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく  ぎゅうにゅう いわしのおかか報  ** とりにく やきどうふ  ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまわざ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが 困されんそう もやし にんじん とうもうこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまわざ にんじん だいこん しめじ さっうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 首ねぎ  【	こめ おおだぎ あがら さとう さとう パン さつまいも こめ そうめん さとう この ごまあがら はるさめ ごまあがら	580	26.1	19.2	679	31.4	18.0			
119 :	木 金 月 水		要こはん かぼちゃのそぼろ着 おひたし さつまいもパン ハンパーグ 素え野菜 グリーンリーフスープ こはん いひしのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり マカリの場上料理 本ムタクごはん 雑報スープ ブリン が強コッペパン 野菜たっぷり塩ラーメン	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく  ぎゅうにゅう いわしのおかか強  ** とりにく やきどうふ  ぎゅうにゅう ぶたにく  ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもうこし キャベツ にんじん だいこん しめじ さっうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 首ねぎ はくさい にような 首ねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ こんじん まくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ	こめ おおだぎ あぶら さとう さとう パン さつまいも こめ そうめん さとう こめ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら プリン パン	580	26.1	19.2	715 679	23.3	18.0			
119 :	木 金 月 水		要している。 かぼちゃのそぼろ煮 おひたし さつまいもパン ハンパーグ 多え野菜 グリーンリーフスープ こはん はなん いひしのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり 今月の郷土料理 マカルタクこはん 蓄箱スープ プリン が強コッペパン 野菜たっぷり塩ラーメン ほうれん草のナムル	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう いわしのおわか策 とりにく やきどうふ  ぎゅうにゅう ぶたにく  ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまわざ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが 困されんそう もやし にんじん とうもうこし キャベツ にんじん グリーンリーフ たまわざ にんじん だいこん しめじ さっうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 首ねぎ  【	この おおむぎ あぶら さとう さとう パン さつまいも この そうめん さとう この ごまあぶら はらさか ごまあぶら ブリン パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごまあぶら	580	26.1	19.2	679	31.4	18.0			
222 1	木 金 月 水 木		要してはん かばちゃのそばろ煮 おひたし さつまいもパン ハンパーク 恵え野菜 グリーンパーク 恵え野菜 グリーンパーク 恵え野菜 クリーンパーフスープ ささん しかしのおかか感 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり 今月の棚土料理 マルク・ウェ はん 養緒スープ ブリン が望コッペパン 野菜たっぷり塩ラーメン ほうれん 着のナムル こはん	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう いわしのおわか着 とりにく やきどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリー・ソーフ たまねぎ にんじん だいにん しめじ ちゅうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 音ねぎ 仕人 体 はくさいキルチ たくあん いんけん にんじん たまねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ	こめ おおびぎ あぶら さとう さとう だとう ごまいも こめ そうめん さとう こめ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら ブリン パン ちゃうかめん ごまあぶら でした。 できるがら フリン くっとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	580 605	26.1	19.2	715 679 676	31.4 23.3 19.1	17.0			
222 1	木 金 月 水 木		要しなん かぼちゃのそぼろ着 おひたし さつまいもパン ハンパーク 歳え野菜 グリーンパーク 歳え野菜 グリーンパーク まる野菜 といわしのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう いわしのおわか策 とりにく やきどうふ  ぎゅうにゅう ぶたにく  ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもうこし キャベツ にんじん だいこん しめじ さっうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 首ねぎ はくさい にような 首ねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ こんじん まくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ	この おおむぎ あぶら さとう さとう パン さつまいも この そうめん さとう この ごまあぶら はらさか ごまあぶら ブリン パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごまあぶら	580	26.1	19.2	679	31.4	17.			
222 1	木 金 月 水 木		要してはん かばちゃのそばろ煮 おひたし さつまいもパン ハンパーク 恵え野菜 グリーンパーク 恵え野菜 グリーンパーク 恵え野菜 クリーンパーフスープ ささん しかしのおかか感 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり 今月の棚土料理 マルク・ウェ はん 養緒スープ ブリン が望コッペパン 野菜たっぷり塩ラーメン ほうれん 着のナムル こはん	とりにく がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう いわしのおわか着 とりにく やきどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリー・ソーフ たまねぎ にんじん だいにん しめじ ちゅうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 音ねぎ 仕人 体 はくさいキルチ たくあん いんけん にんじん たまねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ	こめ おおびぎ あぶら さとう さとう だとう ごまいも こめ そうめん さとう こめ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら ブリン パン ちゃうかめん ごまあぶら でした。 できるがら フリン くっとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	580 605	26.1	19.2	715 679 676	31.4 23.3 19.1	17.0			
222 1	木 金 月 水 木 金		要こはん かぼちゃのそぼろ着 おひたし さつまいもパン ハンパーク 歳え野菜 グリーンパーク 歳え野菜 グリーンパーフラスープ こはん いわしのおかか感 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり 今月の棚土料理 本ムタクこはん 萎縮スープ ブリン が強コッペパン 野菜たっぷり塩ラーメン ほうれん着のナムル こはん	とりにく かんをとき うずらたまご  ちゅうにゅう ハンパープ とりにく まゅうにゅう いわしのおかか強 とりにく やきどうふ  ちゅうにゅう ぶたにく  ちゅうにゅう ぶたにく とりにく きゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん グリー・ソーフ たまねぎ にんじん だいにん しめじ ちゅうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 音ねぎ 仕人 体 はくさいキルチ たくあん いんけん にんじん たまねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ	こめ おおびぎ あぶら さとう さとう だとう ごまいも こめ そうめん さとう こめ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら ブリン パン ちゃうかめん ごまあぶら でした。 できるがら フリン くっとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	580 605	26.1 21.7 16.9 28.7	19.2	715 679 676 764	31.4 23.3 19.1 35.1	17.0			
222 1 222 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	木 金 月 水 木 金		要こはん かぼちゃのそぼろ着 おひたし さつまいもパン ハンパーク 歳え野菜 グリーンパーク 歳え野菜 グリーンパーフラスープ こはん いわしのおかか感 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり 今月の棚土料理 本ムタクこはん 萎縮スープ ブリン が強コッペパン 野菜たっぷり塩ラーメン ほうれん着のナムル こはん	とりにく がんもとき ラギラたまご  ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく ぎゅうにゅう いわしのおかか強  とりにく やきとうふ  ぎゅうにゅう ぶたにく  ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ボークシュウマイ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん だいこん しめじ カーシリーフ たまねぎ にんじん だいこん しめじ まっつり ゆかり にんじん はくさい こまつな 音ねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほしんいたけ にんじん たけのこ こまつな ほしんいたけ にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン ほしんいたけ いんげん	こめ おおびぎ あぶら さとう さとう パン さつまいも こめ そうめん さとう こめ ごまあぶら はるさか ごまあぶら ソリン ワックかめん ごまあぶら さとう ごまあぶら ごとう ごまあぶら ごま	580 605 586 617	26.1	19.2 17.4 15.5	715 679 676	31.4 23.3 19.1	17.0			
222 1 222 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	木 金 月 水 木 金		製している。	とりにく がんもとき ラギシたまご  ぎゅうにゅう ハンパーグ とりにく  ぎゅうにゅう いわしのおかか強  どりにく やきどうふ  だゅうにゅう がたにく  ぎゅうにゅう がたにく  だいとく とりにく  ぎゅうにゅう がたにく とりにく  ぎゅうにゅう かたにく いか ポークシュウマイ  ぎゅうにゅう とりにく	がぼちゃ たまねざ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん カリー・ソーフ たまねざ にんじん だいこん しめじ きゅうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 音ねぎ こんじん はくさい こまつな 音ねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ ほうれんそう にんじん	こめ おおびぎ あぶら さとう さとう パン さつまいも こめ こめ ごまあぶら はるこめ ごまあぶら ブリン うちつかめん ごまあぶら プリン ことう ごまあぶら ことう ごまあぶら ことう ごまあぶら ことう ごまあぶら	580 605 586 617	26.1 21.7 16.9 28.7	19.2 17.4 15.5	715 679 676 764	31.4 23.3 19.1 35.1	17.0			
222   1   2   2   2   2   2   2   2   2	木 金 月 水 木 金	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	要しなん かぼちゃのそばろ煮 おひたし さつまいもパン ハンパーグ 添え野菜 グリーンリーフスープ こはん いむしのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ そうめんちり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とりにく がんもどき ラギシたまご  そうしにゅう ハンパーグ とりにく  そうしにゅう いりしのおかか強  とりにく やきどうふ  そううにゅう ぶたにく  とりにく  あうしにゅう ぶたにく とりにく  あうしゅう ぶたにく とりにく  あうしゅう ぶたにく とりにく  あうしゅう ぶたにく とりにく  オークシュウマイ  そううにゅう とりにく  オカ かまばこ ぎゅうにゅう	がぼちゃ たまねざ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ にんじん カリー・ソーフ たまねざ にんじん だいこん しめじ きゅうり ゆかり にんじん はくさい こまつな 音ねぎ こんじん はくさい こまつな 音ねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ ほうれんそう にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう パン さつまいも こめ こめ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら プリン パン ちゅうかめん ごまあぶら プリン たっ ごまあぶら ごま こめ あぶら かたくりこ こめ パター マカロニ パター こめこ	580 605 586 617	26.1 21.7 16.9 28.7	19.2 17.4 15.5	715 679 676 764	31.4 23.3 19.1 35.1	22.3			