がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう



11月のめあ バランスよく食べよう







キラッと新潟米☆地場もん献立について

地場産物を活用した学校給食を提供することで、地域のすばらしさや食や農業に興味をもってもらう目的で、 11月に新潟県内全体で実施します。内野小学校では、

2回実施します。どうぞお楽しみに♪

	おもなはたらき	エネルギ・	-のもと	体をつ	くる	からだをまもる・ク	ちょうしをととのえる		<u> </u>
	こんだて グループ名	きいろのたべもの		あかのた	べもの	みどりのたべもの		栄養価	
(曜)	おもな栄養素 ごはん	たんすいかぶつ こめ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	E.	タミン	エネルギー	607 kcal
	たまごいりだいこんの	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質	21.2 g
4日(火)	あげギョーザ (1~2年:1コ、3~6年:2コ)	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく		C 5	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質	23.2 g
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	594 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	29.5 g
5 8	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	16.2 g
(水)	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	2.5 g
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	584 kcal
6 =	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	24.8 g
(大)	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	脂質	19.6 g
	ぎゅうにゅう		20001010		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9 g
	ごはん	こめ						エネルギー	664 kcal
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質	27.4 g
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう	脂質	26.8 g
7 日	ししゃもフライ	こんにゃく パンこ(こむぎこ)	 あぶら	みそ	ししゃも	1270070	ねぎ	食塩相当量	20.8 g
(金)	(1~2年:1本、3~6年:2本) ごまネーズあえ	こむぎこ さとう	たまごぬき	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	及塩化コ里	
	この小人の人	CC9 C70/3/70	ごま	Cole		1270070	コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	605 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	21.2 g
10日(月)	さといもコロッケ	パンこ(こむぎこ) さといも さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく			ねぎ	脂質	22.0 g
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	11月11日	は「鮭の日」	鮭(さに	t)が入った具	だくさんの	汁もので、味れ	ついましょう!		
	にしく コシヒカリごはん	こめ						エネルギー	654 kcal
11	さけのかすじる			さけ とうふ みそ あぶらあげ だいず		にんじん	はくさい	たんぱく質	23.5 g
	ポークシューマイ (1~2年:1コ、3~6年:2コ)	こむぎこ でんぷん さとう パンこ(こむぎこ)		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	24.1 g
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	たまごぬき マヨネーズ アーモンド			にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	591 kcal
12 日	とりにくの とうにゅうクリーム	こめこ	あぶら	とりにく ベーコン とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	たんぱく質	22.1 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり	脂質	17.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
	ごはん	こめ						エネルギー	622 kcal
10	なるといりみそワンタンじる	ワンタン (こむぎこ)	ごまあぶら	なると(魚) みそ		にんじん にら	もやし ねぎ たけのこ	たんぱく質	19.8 g
13日(木)	ぶたにくとれんこんの くろずいため	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん		脂質	22.6 g
(/\/	はくさいづけ				こんぶ		はくさい きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

	ごはん	こめ						エネルギー	653 kcal
14 日 (金)	3 かいせん		あぶら	ぶたにく ほたて		にんじん	たけのこ はくさい		
	年 ちゅうかどんのぐ	でんぷん	ごまあぶら	いかあさり		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	たんぱく質	24.0 g
	生 さつまいもとだいずのあげに な	さつまいも でんぷん さとう	あぶら	だいず				脂質	20.8 g
,,	<mark>し</mark> なし						なし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17	ごはん	こめ						エネルギー	652 kcal
		じゃがいも		なまあげ みそ			だいこん	たんぱく質	26.6 g
日(月)	さばてりやき	さとう でんぷん		さば			れんこん えのきたけ	脂質	26.5 g
(/3/	かきあえなます	さとう	ねりごま			こまつな	もやし きく	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	バーガーパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう	にんじん		エネルギー	606 kcal
18	たまごいりコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ コーン	たんぱく質	23.8 g
	えびカツ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぷん	あぶら	えび				脂質	24.9 g
(火)	シャキシャキサラダ	さとう じゃがいも	あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.9 g
	ぎゅうにゅう	0 40 3 4 1 0	פינונש		ぎゅうにゅう	1270070	2 W 2 O	及塩竹크里	Z.5 g
		<u> </u>	L キラッと新潟	」 ♂米☆地場もん	<u> </u>				
	さつまいも(シ	<i>゚</i> ルクスイート)	、だいこん、	はぎ、車ふ、かる	きなど、地場産	物たっぷりの献	立です! 🤎 🛮		•_•
	<mark>さ</mark> ごはん	こめ						エネルギー	641 kcal
19	く シルクスイートの じばもんじる	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	19.8 g
(水)	1	ふ(こむぎこ)		0,7 C			146		
(,,,,	くるまふのあげに	パンこ(こむぎこ) さとう でんぷん	あぶら					脂質	21.0 g
	な かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	食塩相当量	2.0 g
	<mark>し</mark> ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	くりいりごもくはん	こめ さとう	くり あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		エネルギー	573 kcal
20	あさりのみそしる			あさり とうふ		こまつな	だいこん	たんぱく質	22.7 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬき	みそ だいず		にんじん	きゅうり コーン	脂質	15.5 g
	ジョア(マスカット)	さとう	マヨネーズ	72019	だっしふんにゅう		ぶどう	食塩相当量	1.8 g
			 <mark>エラッと</mark> 新達	」 湯米☆地場もん				及塩10つ里	1.0 6
	<u> </u>			なしなど、地場内		献立です!			
	ごはん	こめ						エネルギー	586 kcal
 日	きのこたっぷり	さといも		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ひらたけ まいたけ えのきたけ		
(金)	じばもんじる							たんぱく質	23.7 g
	たこのち! ソーフかけ		+ 70	+ -			ねぎ		23.7 g
	たらのなしソースかけ	さとう でんぷん	あぶら	たら			ねぎ なし たまねぎ	脂質	19.4 g
	アーモンドおひたし		あぶらアーモンド	たら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ		
	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう	さとう でんぷん		たら	ぎゅうにゅう		ねぎ なし たまねぎ	脂質 食塩相当量	19.4 g 2.0 g
	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう	アーモンド			こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん	脂質 食塩相当量 エネルギー	19.4 g 2.0 g 648 kcal
25	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん	アーモンド	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう		ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g
25日(火)	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん	アーモンド あぶら ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g
	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん	アーモンド あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご	くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g
	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう	アーモンド あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご		こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g
	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう	アーモンド あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて	くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g
26	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいと あぶらあげのみそしる	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう	アーモンド あぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず)	くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g
26	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいと あぶらあげのみそしる さんまのかばやき	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう でんぷん	アーモンド あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて	くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g
26日	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいと あぶらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう	アーモンド あぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず)	<きわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g
26日	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいと あぶらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう こめ しゃがいも さとう でんぷん	アーモンド あぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず)	くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルポー たんぱく 簡質 食塩相当量	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g
26日	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいと あぶらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう ごはん	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとうでんぷん でんぷん さつまいも さとう こめ こめ こかにがん さつまいも さとう こめ こめ こめ こめ こめ こめ こめ こめ こめ こ	アーモンド あぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま	<きわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり キャベツ だいこん	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 まねまする エネルギー	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g
26日(水)	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとうでんぷん でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう	アーモンド あぶら ごまあぶら あぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま	<きわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり たいこん たまねぎ たけのこ グリンピース	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルばく質 脂質 食塩相当量	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g
日(火) 26日(水) 27日	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいと あぶらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに てっかみそ	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとうでんぷん でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう	アーモンド あぶらごまあぶら あぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま	<きわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ たけのこ グリンピース ごぼう	脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 は塩相 ギー たんぱ 脂質 食塩 エネルぱく 脂質 は塩相 ギー たんぱ 脂質 は塩相 ギー たんぱ 脂質 にたんぱ 脂質 にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g 641 kcal 25.2 g 20.3 g
26日(水)	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに てっかみそ ごまびたし	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとうでんぷん でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう	アーモンド あぶら ごまあぶら あぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま	<きわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり たいこん たまねぎ たけのこ グリンピース	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルばく質 脂質 食塩相当量	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g
日(火) 26日(水) 27日	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに てっかみそ ごまびたし ぎゅうにゅう	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう こめ さとう	アーモンド あぶらごまあぶら あぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま	<きわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ たけのこ グリンピース ごぼう	脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 は塩相当 エネルぱく 脂質 食塩 スルぱく 脂質 食塩 スルぱく 脂質 食塩 ストルぱく 脂質 食塩 ストルぱく 脂質 また たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たん	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g 641 kcal 25.2 g 20.3 g 2.2 g
日(火) 26日(水) 27日	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに てっかみそ ごまびたし	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう こめ こさとう	アーモンド あぶらごまあぶら あぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま	<きわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ はく さい キャベツ だいこん こまねぎ たけのこ ごぼう もやし コーン	脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 は塩相 ギー たんぱ 脂質 食塩 エネルぱく 脂質 は塩相 ギー たんぱ 脂質 は塩相 ギー たんぱ 脂質 にたんぱ 脂質 にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ にたんぱ	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g 641 kcal 25.2 g 20.3 g
日火 26日水 27日木	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくさらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに てっかみそ ごまびたし ぎゅうにゅう	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶらごまあぶら あぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま	<きわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼう れんこん しいたけ えのきたけ ねぎ はく さい きゅうこん たまねぎ カッこん だいご たまね アリック だい こう もやし コーン たまね ピース ごぼう もやし コーン たまね ピース ごびり かんご んじんりんご	脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 は塩相 ギャラ にんぱ 脂質 は塩相 ギャラ にんぱ 脂質 は塩 ボー だんぱ 脂質 は塩 ボー だんぱ 脂質 は塩 ボー だんぱ にしたん にしたん にしたん にしたん にしたん にしたん にしたん にしたん	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g 641 kcal 25.2 g 20.3 g 2.2 g
日火) 26日水) 27日木 28	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートかう ごはん はさらあかばである さんまのかばである さんまのかがばなる さんあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがみそしる ごはん じゃがみそしる ごはん でっかみそ ごはん でっかみそ ごはん でっかみそ ごはん でっかみそ ごはん でっかみそ ごはん でっかみと でっかみと でっかみと でっかみと でっかみと でった でった でった でった でった でった でった でった でった でった	さとう でんぷん こめ こんにゃく でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶらごまあぶら あぶら あぶら あぶら こま	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま ぶたにく だいず みそ	<きわかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼうけんこん しいかきたけ ねぎ はく さい キャベック だまれ からん たまな ピー カーン にストき かりょう かっこう ちゃく さい こくん グレック 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・カ	脂質 食塩相当量 エたんぱ 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱ に たん質 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく に たん質 に たんぱ に もし に たんぱ に もし に たんぱ に たんぱ に もし に たんぱ に たん に たんぱ に たんぱ に たん に たん に たん に たん に たん に たん に たん に たん	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g 641 kcal 25.2 g 20.3 g 2.2 g 654 kcal
日火) 26日水) 27日(木)	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートポテト ぎゅうにゅう ごはん はくざらあげのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに てっかみそ ごまびたし ぎゅうにゅう ごはん	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶらごまあぶら あぶら あぶら あぶら こま	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま ぶたにく だいず みそ	<きわかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん こまつな にんじん こまつな	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼうれんこん しいのきたけ ねぎ はく さい さい さい たまれるで だい だい だい だい だい だい だい だい だい だ	脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 食塩相当量 エネルぱく 脂質 は塩相 ギャラ にんぱ 脂質 は塩相 ギャラ にんぱ 脂質 は塩 ボー だんぱ 脂質 は塩 ボー だんぱ 脂質 は塩 ボー だんぱ にしたん にしたん にしたん にしたん にしたん にしたん にしたん にしたん	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g 641 kcal 25.2 g 20.3 g 2.2 g
日火) 26日水) 27日木 28	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートかう ごはん はさらあかばである さんまのかばである さんまのかがばなる さんあんあえ ぎゅうにゅう ごはん じゃがみそしる ごはん じゃがみそしる ごはん でっかみそ ごはん でっかみそ ごはん でっかみそ ごはん でっかみそ ごはん でっかみそ ごはん でっかみと でっかみと でっかみと でっかみと でっかみと でった でった でった でった でった でった でった でった でった でった	さとう でんぷん こめ こんにゃく でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶらごまあぶら あぶら あぶら あぶら こま	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま ぶたにく だいず みそ	<きわかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごぼうれんこん しいかきたけ ねぎ はく さい さい ちかい たまれが からん たまながりの たまながりの たまながりが たス ごぼうし コーレー にストきれんの マックしまれいの マックしまれいの マックしまれいの マックしまれいの マックしまれい マック	脂質 食塩相当量 エたんぱ 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱ に たん質 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく 脂質 は ネルぱく に たん質 に たんぱ に もし に たんぱ に もし に たんぱ に たんぱ に もし に たんぱ に たん に たんぱ に たんぱ に たん に たん に たん に たん に たん に たん に たん に たん	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g 641 kcal 25.2 g 20.3 g 2.2 g 654 kcal
日火) 26日水) 27日木 28	アーモンドおひたし ぎゅうにゅう ごはん きんぴらどん ほたていりたまごスープ スイートゅう ごはん はくざらあかばもさらあかがばならあかがばならあかがばなる さんまのかがばなう ごはん じゃがいものそぼろに てっかみそ ごまがたし ぎゅうにゅう ごはん じゃかみそ ごまがたし ぎゅうにゅう でまびたし ぎゅうにゅう ではん	さとう でんぷん こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう こめ こかがいも さとう こめ こかがいも こかごんぷん さとう こめ こかさいも こがいるこからこささらまいも さとう	アーモンド あぶらごまあぶら あぶら あぶら あぶら こま	ぶたにく とうふ たまご ほたて なまあげ みそ うちまめ (だいず) さんま ぶたにく だいず みそ	<きわかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	ねぎ なし たまねぎ もやし ごばいたけ えのきたけ ねぎ はく かうこん はく かうこん たガリよっべこ こびしょうが たカリン たまりとが たがしまれ たがしまれ たがりよっべこ たがしまれ たがりよっべこ たがりよっべこ たがりよっべこ たがりよっが たがりよっが たがりよっが たがりたが	脂質 食 エネルぱ 脂質	19.4 g 2.0 g 648 kcal 22.9 g 24.5 g 2.7 g 627 kcal 22.3 g 24.1 g 2.0 g 641 kcal 25.2 g 20.3 g 2.2 g 654 kcal 17.8 g