



	月	火	水	木	金										
こんだて	<p>おもに体の力(エネルギー)のもとになるもの</p> <p>おもに体の筋肉や骨をつくるもの</p> <p>おもに体の調子を整えるもの</p>	<p>9</p> <p>しぎょうしき 始業式</p>	<p>10</p> <p>ぶたにくと たけのこの みそいため / こぎかなの つくだに</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>こめ こんにやく / ごま さとう あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ / かまぼこ わかめ こぎかなの つくだに / かつおぶし・こんぶ(だし)</p> <p>にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ / だいこん えのきたけ しょうが</p> <p>526 21.6</p>	<p>11</p> <p>にゅうがくしき</p>	<p>12</p> <p>さかなの あげがらめ / サラダたまねぎの あえもの</p> <p>おむぎごはん とうふとわかめの みそじる</p> <p>こめ おむぎ でんぶん さとう あぶら / こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ぎゅうにゅう ホキ チキンフレーク とうふ</p> <p>みそ わかめ いりこ(だし)</p> <p>にんじん ねぎ しょうが / たまねぎ きゅうり / だいこん えのきたけ</p> <p>558 26.8</p>										
						<p>15</p> <p>フランクフルト / コールスロー</p> <p>きりめいり / コッペパン / やさいスープ</p> <p>パン さとう / じゃがいも あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう フランクフルト / ベーコン</p> <p>にんじん チンゲンサイ / キャベツ たまねぎ / きゅうり しめじ コーン</p> <p>561 20.7</p>	<p>16</p> <p>ひごまるデー「きゅうり」</p> <p>きゅうりの バンバンジー / サラダ / てづくり ひじきふりかけ</p> <p>おむぎごはん / タイピーエン</p> <p>こめ おむぎ さとう ごま / はるさめ あぶら ごまあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく うずら卵 かまぼこ ひじき / チキンフレーク いとかつお しらすぼし</p> <p>にんじん ねぎ たまねぎ / きくらげ しょうが / キャベツ / もやし きゅうり</p> <p>555 23.0</p>	<p>17</p> <p>えんぞく</p>	<p>18</p> <p>1ねんせい きゅうしよくかいし</p> <p>ツナサラダ / マーシャルビンズ</p> <p>食パン / スパゲティ / ミートソース</p> <p>パン スパゲティ さとう / あぶら マーシャルビンズ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく / だいず ツナ</p> <p>トマト にんじん ヒーマン / たまねぎ にんにく / キャベツ きゅうり</p> <p>579 23.3</p>	<p>19</p> <p>かいそう / サラダ / フルーツミックス</p> <p>おむぎごはん / ポークカレー</p> <p>こめ おむぎ じゃがいも さとう ごま / あぶら ごまあぶら いちごゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく / わかめ</p> <p>にんじん たまねぎ / キャベツ / きゅうり にんにく / しょうが / パイン おうとう</p> <p>622 18.9</p>					
											<p>22</p> <p>ジャーマンポテト / こくとうビーンズ</p> <p>コッペパン / クリームスープ</p> <p>パン じゃがいも でんぶん / あぶら バター こくとう</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン とりにく / インゲン豆 だいず</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく / キャベツ たまねぎ / しめじ / パセリ</p> <p>564 23.9</p>	<p>23</p> <p>いわしのおかか / ごまずあえ</p> <p>おむぎごはん / かきたまじる</p> <p>こめ おむぎ さとう でんぶん / じゃがいも ごま</p> <p>ぎゅうにゅう いわし かつおぶし かまぼこ / たまご かつおぶし・こんぶ(だし)</p> <p>にんじん ねぎ / キャベツ / たまねぎ / きゅうり / えのきたけ</p> <p>574 22.6</p>	<p>24</p> <p>すのもの / ミニももゼリー</p> <p>さげごはん / はるキャベツ / とんじる</p> <p>こめ じゃがいも こんにやく さとう / はるさめ あぶら ごま ももゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう さけ わかめ / とうふ ぶたにく みそ いりこ(だし)</p> <p>にんじん ねぎ / もやし / ごぼう / きゅうり / コーン / キャベツ / しょうが</p> <p>578 21.2</p>	<p>25</p> <p>きびなごフライ / にんじんの ナッツサラダ</p> <p>こくとうパン / うましおスープ</p> <p>パン パンこ あぶら / アーモンド ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ぎゅうにゅう きびなご / ハム とりにく</p> <p>にんじん チンゲンサイ / コーン / きゅうり / キャベツ / たまねぎ / にんにく</p> <p>534 23.8</p>	<p>26</p> <p>ゆかりあえ / あじつけのり</p> <p>おむぎごはん / にくじゃが</p> <p>こめ おむぎ じゃがいも こんにやく / さとう あぶら ごま</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく / ちぎりあげ / こうやどうふ / のり</p> <p>にんじん ゆかり / たまねぎ / いんげん / しいたけ / もやし / きゅうり</p> <p>564 22.0</p>
<p>こんだて</p> <p>しょうわ ひ</p> <p>昭和の日</p>															
	<p>き</p>														
		<p>あか</p>													
			<p>みどり</p>												
<p>エネルギーたんぱく質</p>															