			10月よていこんだてひょう				高岡市立能町小学校	
			こんだて あか き			みどり エネルギー		
D	曜	行事	しゅしょく	おかず・ぎゅうにゅう など	^{からだ} 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	がらだ 体のちょうしをととのえるもとになる	たんぱく質
		つきみ		・さばのしおやき	ぎゅうにゅう▲	ごはん	にんじん ごぼう	<i>1</i> 10 S.
1	水	お月見	くりごはん	・ひじきのいために	さば ひじき	くり あぶら	だいこん えのきたけ	700kcal
_	.,.	こんだて	() = 10,70	・だんごじる	とりにく だいず	さとう しらたまだんご ゼリー	ねぎ	31.7g
				・ぎゅうにゅう▲ ・おつきみゼリー・とりにくのかおりやき	あぶらあげ ぎゅうにゅう▲	あかまいごはん	しょうが ほうれんそう	23.2g
2	+	まんよう 万葉	あかまい	・ほうれんそうのごまひたし	とりにく	ごま さといも	キャベツ だいこん	587kcal
2	木	こんだて	ごはん	・かたかごに	あつあげ	さとう でんぷん	にんじん りんご	27.6g
		CNEC		・ぎゅうにゅう▲ ・りんご	*. = ! . = .	185.4		14.1g
			1/2コッペ	・なっぱコロッケ▲ ・ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	パン▲ コロッケ▲ さとう	プロッコリー にんじん コーン ねぎ	712kcal
3	金		パン▲	・ソフトめんのにくみそかけ	だいず	あぶら ソフトめん	しょうが ほししいたけ	26.5g
				ぎゅうにゅう▲	みそ	ごまあぶら でんぷん	たけのこ たまねぎ	24.6g
			セルフサンド	・キーマカレー▲ ・やさいサラダ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず	パン▲ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん	609kcal
7	火		(しょく	・ワンタンスープ	とりにく	ワンタン	もやし ほししいたけ	29.2g
			パン▲)	・ぎゅうにゅう▲ ・スライスチーズ▲	チーズ▲			24.4g
				・あかうおのたつたあげ	ぎゅうにゅう▲	ごはん	しょうが こまつな	
8	水		ごはん	・こまつなのひたし ・すきやきに	あかうお ぶたにく	でんぷん じょうしんこ あぶら じゃがいも	もやし にんじん ごぼう ねぎ	634kcal 26.2g
				・ぎゅうにゅう ▲	やきとうふ	ふさとう	C1& J 1& C	26.2g 18.0g
		め あいご		しいらのマヨネーズやき●	ぎゅうにゅう▲	ごはん	にんじん こまつな	8
9	木	目の愛護デー	ごはん	・にんじんしりしり	UNS	マヨネーズ●	コーン かぼちゃ	659kcal
-	·	こんだて	210.70	・かぼちゃのみそしる	まぐろ	あぶら ゼリー	たまねぎ ごぼう ねぎ	28.4g
				・ぎゅうにゅう▲ ・ブルーベリーゼリー ・ウインナー	あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう▲	パン▲	キャベツ ブロッコリー	17.5g
10	金		あげパン▲	・カラフルあえ	きなこ だっしふんにゅう ▲	あぶら さとう	にんじん きピーマン	602kcal
10	並		רונט ▲	・たまごスープ●	ウインナー たまご●	ごま でんぷん	たまねぎ もやし	25.2g
		1		ぎゅうにゅう▲	わかめ とうふ	1100.4		33.1g
				・コーンエッグ● ・キャベツとパインのサラダ	ぎゅうにゅう▲ たまご●	パン▲ さとう あぶら	コーン キャベツ きゅうり パイナップル	573kcal
14	火		コッペパン▲	・あきのミネストローネ	とりにく	さつまいも	たまねぎ にんじん	24.2g
				ぎゅうにゅう▲	だいず	マカロニ オリーブゆ	しめじ トマト	18.4g
		きょうどしょく 郷土食		・げんげのからあげ	ぎゅうにゅう▲	ごはん	ほうれんそう キャベツ	5001
15	水	柳工良	ごはん	・ほうれんそうとえのきのごまみそ ・さといものそぼろに	げんげ みそ	こむぎこ あぶら ごま さとう	えのきたけ しょうが たまねぎ にんじん	588kcal 20.8g
		こんだて		ぎゅうにゅう▲	とりにく	さといも でんぷん	128/188 12/00/0	16.6g
				・はるまき	ぎゅうにゅう▲	ごはん	にんじん	
16	木		ごはん	・そくせきづけ	はるまき	あぶら	きゅうり メンマ	570kcal
			(すくなめ)	・ごもくラーメン ・ぎゅうにゅう▲	こんぶ ぶたにく	ほしちゅうかめん	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	17.3g 17.4g
		****** * * * * * * * * * * * * * * * *		かきたまじる●	ぎゅうにゅう▲	ごはん	しょうが にんにく	11.78
17	金	たかおかしょらく どん 高岡食19丼	たかおかげんき ビビンバどん	・ヨーグルト▲	ぎゅうにく みそ	あぶら さとう	たまねぎ しいたけ	632kcal
1	312	こんだて	(ごはん)	・ぎゅうにゅう ▲	たまご●	ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう	25.9g
				 ・とりにくとさつまいものあげがらめ	ヨーグルト▲ ぎゅうにゅう▲	ふ でんぷん ごはん	にんじん ねぎ しょうが ブロッコリー	19.0g
20	В		-*/+ 6.	・ブロッコリーのドレッシングあえ	とりにく	でんぷん じょうしんこ	きゅうり コーン にんにく	615kcal
20	月		ごはん	・ごまキムチスープ	ぶたにく	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら	だいこん ごぼう	23.2g
20	月		ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぶたにく みそ	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	
				・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ●	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま パン▲	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも	23.2g 15.8g
20	月火		ごはん しょくパン▲	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぶたにく みそ	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	23.2g
				・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいず ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま パン▲ バンこ さとう しらたまだんご	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナッブル バナナ◎ キャベツ にんじん しめじ	23.2g 15.8g 633kcal
21	火		しょくパン▲	 ごまキムチスープ ぎゅうにゅう▲ がわりミートローフ● フルーツヨーグルトあえ▲◎ キャベツのもちもちスープ ぎゅうにゅう▲ いかのかりんあげ◆ 	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま パン▲ パンこ さとう しらたまだんご	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナッブル バナナ◎ キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g
21				 ごまキムチスープ ぎゅうにゅう▲ かわりミートローフ● フルーツヨーグルトあえ▲◎ キャベツのもちもちスープ ぎゅうにゅう▲ いかのかりんあげ◆ あおなともやしのひたし 	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごま パン▲ パンこ さとうしらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナッブル バナナ◎ キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし にんじん	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal
21	火		しょくパン▲	 ごまキムチスープ ぎゅうにゅう▲ かわりミートローフ● フルーツヨーグルトあえ▲◎ キャベツのもちもちスープ ぎゅうにゅう▲ いかのかりんあげ◆ あおなともやしのひたし みそけんちんじる ぎゅうにゅう▲ 	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいず ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま パン▲ パンこ さとう しらたまだんご	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナッブル バナナ◎ キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g
21	火		しょくパン▲	ではキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みぞけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごまパン▲ パン さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこ あぶら ごまさといも	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル バナナ© キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし にんじんごぼう ねぎ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g
21	火		しょくパン▲	ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま パン▲ パンこ さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこ あぶら ごま さといも ごはん さとり	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル バナナ© キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし にんじんごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじん	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g
21	火水		しょくパン▲	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごまパン▲ パン さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこ あぶら ごまさといも	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル バナナ® キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g
21	火水		しょくパン▲	ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま パン▲ パンこ さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこ あぶら ごま さといも ごはん さとり	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナッブル バナナ® キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g
21 22 23	火水木		しょくパン▲ ごはん ごはん	ではキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かかりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みぞけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆずあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ボイルやさい	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう▲ いわし わかめ みそ ぎゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごま パン▲ パン さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこあぶら ごまさといも ごはん さとう じゃがいもゼリー こめこいりパン▲ さとう さつまいも	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル パナナ® キャベツ にんじんしめじ こまつな キャベツ もやし にんじんごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじんゆず たまねぎ えのきたけ たまねぎ ブロッコリー にんじん	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal
21 22 23	火水		しょくパン▲ ごはん ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうもろこしのたまごスープ●	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう▲ いわし わかめ みそ きゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごま パン▲ パンこ さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこあぶら ごまさといも ごはんさとう じゃがいもゼリー	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナッブル バナナ® キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g
21 22 23	火水木		しょくパン▲ ごはん ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイルやさい ・どうもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みぞ あうにゅう▲ いわし わかめ みそ ぎゅうにゅう▲ ぶたにく たまご●	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごまパン▲ パン さとうしらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこあぶら ごまさといもごはん さとう じゃがいもゼリー こめこいりパン▲ さらう さつまいも でんぷん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル バナナ◎ キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし にんじんごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ フロッコリー チンゲンサイ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal
21 22 23 24	火水木金		しょくパン▲ ごはん ごはん こめこいり パン▲	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうもろこしのたまごスープ●	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう▲ いわし わかめ みそ ぎゅうにゅう▲	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごま パン▲ パン さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこあぶら ごまさといも ごはん さとう じゃがいもゼリー こめこいりパン▲ さとう さつまいも	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル パナナ® キャベツ にんじんしめじ こまつな キャベツ もやし にんじんごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじんゆず たまねぎ えのきたけ たまねぎ ブロッコリー にんじん	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g
21 22 23 24	火水木		しょくパン▲ ごはん ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆずあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ボイルやさい ・とうもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・にくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくふう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みぞゅうにゅう▲ いわし わかめ みそ ぎゅうにゅう▲ ぶたにく たまご●	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごま パン▲ パン さとうしらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこあぶら ごまさといも じゃがいも ゼリー こめこいりパン▲ さとうぶん ごばん はるさめ ごまっちらん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ かんご もも パイナップル パナナ® キャベツ にんじん しめじつな キャベツ もやし たい にんじん ごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじん ゆず たまけ ねぎ フロッン チンゲンサイ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ きゅうり にんじん たまねぎ プロッコリー たんじん	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g
21 22 23 24	火水木金		しょくパン▲ ごはん ごはん こめこいり パン▲	ではまムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・にくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくふうにくじゃが ・ぎゅうにゅう▲ ・だりっこの	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふだにく コーグルト▲ いかしく とうふ みそ きゅうにして いかしく とうふ みそ きゅうにしゅう▲ いわかめ みそ きゅうにしゅう おっちにく たまご きゅうにゅう なっちにく たまご きゅうにっち なっちにく たまご きゅうにっち なっちにく たまご きゅうにっち	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごま パン▲ パン さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこ あぶら ごまさといも ごはん さとう しゃがいも ゼリー こめこいりパン▲ さらがん ごはん はるさめ さんぶん ごはん さとう でんぷん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル バナナ® キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし ねぎ しょうが たんじん でぼう ねぎ しょうが たんじん ゆず きたけ たまねぎ えのうきだけ たまねぎ しょうが たまねぎ フロッン チンゲーン しんけん しんしん ここく ひんしん しんしん しょうが たまねぎ えのう たまねぎ えんしょう かい にんめん しんしん しんしん しんしん ここく ひんしん しんしん ここく ちょうち しんしん ここく しんじん こう おきしん こう しんしん こう おき しんしん こう おきしん こう しんこく こう	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g
21 22 23 24 27	火水木金月		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・にくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくにゅう▲ ・とりにくのからあげ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりる いわりに カタそ ぎゅうにしゅう▲ いわかめ みそ ぎゅうにゅう おたまご● ぎゅうにゅう だまご● ぎゅうにゅう をがたさ ぎゅうにゅう をがたこ ぎゅうにゅう をがたこ	でんぷん じょうしんこささい も あぶらさとう ごま パン▲ パン さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこあぶらいも ごまさといん じゃがいもゼリー こめこいりパン▲ さとかぶん ささめぶん ささあぶん ごまかいち ごまがいも ごまかいち ごまがいち ごまがいち ごまがいち ごまがいち	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル バナナの キャマツ にんじんしめじ こまつな キャベツ もやし にんぎ しょうが かぶ きゅう たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが から にんけん でい から から にん あか こうり にん かっし しょうが たまねぎ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g
21 22 23 24 27	火水木金		しょくパン▲ ごはん ごはん こめこいり パン▲	ではまムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・にくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくふうにくじゃが ・ぎゅうにゅう▲ ・だりっこの	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく カモクルト▲ ハケット → ハケット → ハケット カーブルト → ハケット とうふ おもりにゅう かったにゅう いかか おったにく でゅうにゅう たまざ でゅうにゅう たまざ でゅうにゅう たまざ とのにく でゅうにゅう とのにく でゅうにゅう とのにく でゅうにっ スーコン	でんぷん じょうしんこさつまいも あぶらさとう ごま パン▲ パン さとう しらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこ あぶら ごまさといも ごはん さとう しゃがいも ゼリー こめこいりパン▲ さらがん ごはん はるさめ さんぶん ごはん さとう でんぷん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナップル バナナの キャマツ にんじんしめじ こまつな キャベツ もやし にんぎ しょうが かぶ きゅう たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが から にんけん でい から から にん あか こうり にん かっし しょうが たまねぎ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal
21 22 23 24 27	火水木金月		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゅがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶだにくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・にくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくにゅう ・どりにくのからあげ ・ジャーマンポテト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいす ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりる いわりに カタそ ぎゅうにしゅう▲ いわかめ みそ ぎゅうにゅう おたまご● ぎゅうにゅう だまご● ぎゅうにゅう をがたさ ぎゅうにゅう をがたこ ぎゅうにゅう をがたこ	でんぷん じょうしんこささい ちょうしんこささい も あぶらさとう ごま パン▲ パント さとうしらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこあぶら ごまさといん ごまさいん さとり しゃがいもゼリー こめこいりパン▲ でんぷん さきあぶら じゃがいも ごまがいも ごまんがいも ごまんがいも ごまんがい さいがい ちごまんがい さいがい ちごまんがい しょうしんこ	だいこん ごはうえのきたけ ねぎ たまねぎ かんご もも パイナナの キャベツ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし ねぎ しょうが かぶ きゅうり にんじんゆず たまねぎ ねおぎ しょうが たまねぎ ねちょうか たまねぎ カーン チンゲンー もんにん かっこん かかい にんかい しょうが たまねぎ だい だまねが たまれる だい だい だい だい だい にんかい にんかい にんかい にんかい にんかい にんかい にんじん おき	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g
21 22 23 24 27	火水木金月		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・にくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくふうにくじゃが ・ぎゅうにゅうる ・とりにくのからあげ ・ジャーマンポテト ・わかめスープ ・おたにくとレバーのみそがらめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう▲ とうふだにく カークにゅう さったにグルト▲ いかした。 さったの いかした。 とうふる いわかした。 とうふる とうふる とうふる とうふる とうふる とうふる とうふる とうふる	でんぷん じょうしんこささい ちょうしんこささい も あぶらさとう ごま パン▲ パン	だいこん ごはうえのきたけ ねぎ たまねぎ カルご もも パイナナの キャイン にんじん しめじ こまつむ にんじん ごまつむ にんじん ごまつむ にんじん ごばっかい にんじん かず たまねぎ えのうか たまね おぎ しょうが り たまね おき しょうが しょうが しんい カッション にんじん カッション にんじん しょうが たまなも ぎ しょうが たんじん しょうが たんしん しょうが にんじん ねぎ しょうが きりぼしだいこん	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g
21 22 23 24 27 28	火水木金月		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんたゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・がんちょうにゅう▲ ・だマシューマイ ・バンサンスー ・かんこくふうにくしゃが ・ぎゅうにくのからあげ ・ジャーマンボテト ・わかめスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・チーズ▲ ・ぶたにくとレバーのみそがらめ ・きりほしだいこんのいために	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう▲ とうふだにく カープラーにゅう きゅうになった。だたまご ヨーグルト▲ いか◆ とりる いか◆ とりる かったく とうふ みそ でのした かか をすったし かか をすったし なったまご でのう なったこと でのたって でのたって でのたって でのたって でのたって でのたって でのたって でのたって でのたし でのたし でのたし でんし でいたし でんし でいたし でいたし でいたし でいたし でいたし でいたし でいたし でいた	でんぷん じょうしんこささい もの でんぷん じょうしんこさとう ごま パン▲ パン さとう しらたま だんご ごはん でんぷん じょうしんこ あぶらいも ごま ごはん きという ささいり ささい きいき でんぷん ささら さらいき でんぷん じょういり さい	だいこん ごはうえのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナナの キャップル にんじん しめじ こまつし にん さい たい にんじん ごぼう かぶ にんぎ しょうが にんじん ゆずきたけ ねぎ しょうが たまね おきしょうが カーン だんけん でい カーン にんかん しゅうか にんじん でい しょうが にんじん さまね にんじん さまねじん コーン じん かか にんじん さら できない にんじん さまねじん こまなり にん さんじん こまない にんじん こまない にんじん こまない にんじん こまない こん にんじん ごも ちゅう きゅう にんじん こまない こん にんじん ごんごん こまない こまない こんじん ごんじん ごんごん ごんごん ごんごん こまない こまない こまない こん にんじん ごんごん こまない こまない こまない こまない こまない こまない こまない こんじん こまない こんじん こまない こんじん こまない こまない こまない こん にんじん こまない こん にんじん こまない こん にんじん こまない こん こんごん こまない こん こんごん こまない こん こんごん こまない こん こんごん こまない こん こんじん ごんごん こまない こん こんじん ごんごん こんじん ごんごん こまない こまない こまない こまない こまない こまない こまない こまない	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal
21 22 23 24 27 28	火水木金月火		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん ごはん こめこいり パン▲	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちっ)▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶだにくのジャンロー ・ボイルやさい ・どうもうにゅう▲ ・にくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくにゅう▲ ・だゆうにゅう ・どりにくのからあげ ・ジャーマンボテト ・わかめスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・チーズ▲ ・ぎゅうにしいために ・きゅうにしいために ・きゅうにしんのいために ・さりらしなべ	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう▲ とうふ だいきで ヨークラにゅう ● とうふ だいまご● ヨーグにクルト ● いか◆ とりる いか◆ とりる きゅうし わかめ とうる きゅうし わかめ さぎゅうにく きゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく がたま こ	でんぷん じょうしんこささい ちょうしんこささい も あぶらさとう ごま パン▲ パン	だいこん ごはうえのきたけ ねぎ たまねぎ カルご もも パイナナの キャイン にんじん しめじ こまつむ にんじん ごまつむ にんじん ごまつむ にんじん ごばっかい にんじん かず たまねぎ えのうか たまね おぎ しょうが り たまね おき しょうが しょうが しんい カッション にんじん カッション にんじん しょうが たまなも ぎ しょうが たんじん しょうが たんしん しょうが にんじん ねぎ しょうが きりぼしだいこん	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal 30.2g
21 22 23 24 27 28	火水木金月火		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん ごはん こめこいり パン▲	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんたゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・がんちょうにゅう▲ ・だマシューマイ ・バンサンスー ・かんこくふうにくしゃが ・ぎゅうにくのからあげ ・ジャーマンボテト ・わかめスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・チーズ▲ ・ぶたにくとレバーのみそがらめ ・きりほしだいこんのいために	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう▲ とうふだにく カープラーにゅう きゅうになった。だたまご ヨーグルト▲ いか◆ とりる いか◆ とりる かったく とうふ みそ でのした かか をすったし かか をすったし なったまご でのう なったこと でのたって でのたって でのたって でのたって でのたって でのたって でのたって でのたって でのたし でのたし でのたし でんし でいたし でんし でいたし でいたし でいたし でいたし でいたし でいたし でいたし でいた	でんぷん じょうしんこささい もの でんぷん じょうしんこさとう ごま パン▲ パン さとう しらたま だんご ごはん でんぷん じょうしんこ あぶらいも ごま ごはん きという ささいり ささい きいき でんぷん ささら さらいき でんぷん じょういり さい	だいこん ごはうえのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナナの キャップル にんじん しめじ こまつし にん さい たい にんじん ごぼう かぶ にんぎ しょうが にんじん ゆずきたけ ねぎ しょうが たまね おきしょうが カーン だんけん でい カーン にんかん しゅうか にんじん でい しょうが にんじん さまね にんじん さまねじん コーン じん かか にんじん さら できない にんじん さまねじん こまなり にん さんじん こまない にんじん こまない にんじん こまない にんじん こまない こん にんじん ごも ちゅう きゅう にんじん こまない こん にんじん ごんごん こまない こまない こんじん ごんじん ごんごん ごんごん ごんごん こまない こまない こまない こん にんじん ごんごん こまない こまない こまない こまない こまない こまない こまない こんじん こまない こんじん こまない こんじん こまない こまない こまない こん にんじん こまない こん にんじん こまない こん にんじん こまない こん こんごん こまない こん こんごん こまない こん こんごん こまない こん こんごん こまない こん こんじん ごんごん こまない こん こんじん ごんごん こんじん ごんごん こまない こまない こまない こまない こまない こまない こまない こまない	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal
21 22 23 24 27 28 29	火 水 木 金 月 火 水		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん こめこいり パン▲ ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもスープ ・きゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゅがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶだこくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうゅうにゅう▲ ・にくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくにゅう ・ざゆうにマンポテト ・わかスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・ボーズ▲ ・ぎゅうにゅう人 ・ちゅうにしのたまごスーズ ・ちゅうにマンポテト ・わかスープ ・ぎゅうにゅう人 ・ぎゅうにゅう人 ・ぎゅうにゅう人 ・ぎゅうにゅう人 ・ぎゅうにゅう人 ・ぎゅうにゅう人 ・ぎゅうにゅう人 ・ぎゅうにゅう人 ・ぎゅうにゅう人	ぶたにくみそ ぎゅう	でんぷん じょうしんこささい さいまい さいまい さいまい さいまい ごま パン♪ パン こま さとうしら こま さんんご さんん じょうしんこ あぶら もっといん ごま こばんう しゅがいも ゼリー こめこうん こまいかい さいり さい かい もっこ はん めるま あいも じゅがいも ごまかがい しゅがいも ごまかがい しゅがいも ごまかがい しゅがい もっこ はん じゅがい さいがら じゅがい さいがら じゅがい しゅがい もっこ はん じゅうしんこ あぶら さいきん しょうしんこ あぶら さいきん しょうしんこ あぶら しょうしんこ あぶら しょうしんこ あぶら しょうしんこ	だいこん ごはうえのきたけ ねぎ たまねぎ りんご もも パイナーの キャベツ にんじん しかい まっし おぎ しょうが にんじん はぎ もちが かぶ きゅず たませ だっかり にんがす きたけ たっかり にんかり カン にん あかり にんかり しっとな しょうが にんじん かり にんかい しょうが にんじん おぎ しょうが にんじん ねぎ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal 30.2g
21 22 23 24 27 28 29	火水木金月火		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん ごはん こめこいり パン▲	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもちろ、プ ・ぎゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイカるこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・ごくシューマイ ・バンサンスー ・かんこくのからあげ ・ジャーマンポテト ・わかめスにゅう▲ ・をりにくのからあげ ・ジャーマンポテト ・わかめスにゅう▲ ・だにくとしバーのみそめに ・きゅうにしていてんのいために ・さゅうにしていてんのいために ・さゅうにしていてんのいために ・さゅうにしていてんのいために ・さゅうにしていてんのいために ・さゅうにいつ人	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう▲ とうらにくけいすったにクルトー のでにがしています。 コープのにがした。 いかしたくといっう▲ いかかしたとうらいからにくらいののからにはでした。 いわかめらにくらいのう人 にはまず のうにくない。 では、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、この	でんぷん じょうしんこささらい ささら でんぷん じょうしんこさとう ごま パン▲ さとうしらたまだんご ごはん でんぷん じょうしんこうさいも ごはん ささり しゃがいも ゼリー こめこいりパン▲ さとうぶん さまかいも だんぷん じゃがいも ボン▲ しゃがいも ごはん じゅがいも ごはん じゅがいも ごはん じょうしんこ あぶら じゃがいも ごはん でんぷん じょうしんこうごはん じょうしんこうごはん	だいこん ごはう えのきたけ ねぎ たまねぎ ブル ドナウの キャッツ にん いかい にん いかい にん いかい にん いかい にん いかい にん いかい にん はき しょうが にん はき しょうが にん はき しょうが にん おき しょうが にん できるが にん できるが にん できるが ローン がら になる きん いっと	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal 30.2g 20.7g 605kcal 27.3g
21 22 23 24 27 28 29	火 水 木 金 月 火 水		しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん こめこいり パン▲ ごはん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもスープ ・きゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ぶたにくのジャンロー ・ボイルやさい ・とうもうにゅう▲ ・だマシカースかけ ・ぎゅうにくのジャンテト ・わかめスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・チーズ▲ ・ぶたにくとレバーのみそがらめ ・きりふなべ ・ぎゅうにゅう▲ ・とうふハンバーグきのこソースかけ ・あなとキャベツのコーンあえ ・どらっうる ・ぎゅうにゅうる ・ぎゅうにゅうる ・ぎゅうにゅうる ・ぎゅうにゅうる	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう▲ とうらいでにたまご● コン ぎからいくにからう▲ いか・ こくいりか・ とかったにグルトゆ いか・ とかったにがからに とかったの でがした。 でがりた のからで でがたまで のうる でがたまで でがった。 でがらい でがらい でがらい でがらい でがらい でがらい でがらい でがらい	でんぷん じょうしんこささい しょうしんこささい も さ まがい も さ とうしんこうとう ごま だんご ごはん でんぷん じょうしんこ あざらいも ごま ごはん きさいり かっさい かっさい かっさい かっさい かっさい かい き こしゃがい も さ と き あぶらい はるきまがいん じょういかぶん じゃがいも じょういんぶん じゃがいも じょういん じゃがいも じょういき でんぷん じゃがいも ごはん でんぷん さ こ こ はん さ とう ごはん さ とう ご はん さ とう ご なん さ とう ご はん さ とう ご はん さ とう ご とり こ とう こ とう こ と とう ご と かいぶん とう ご と かいがん き とう ご と かいがん き とう こ とう	だいこん ごはらえのきたけ ねぎ たまねぎ グル パナウの キャッツ にんじん しかい さんし おが にんぎ しょっか ない たまれ きり かぶ じゅず きたが にんぎ しょっか かぶ におぎ だっ アナマウム たん はき さんしょうが にん おき さんしょうが にん おき しょうが にん おき しょうが にん おき じん カーン から いまれ おまれ に カーン からい だん はき が にんじん おき しょうが にんじん おき しいた にんじん ねぎ しい にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん さんごん にんじん さんごん さんごん にんじん さんごん にんじん さんごん さんごん にんじん さんご かい だい はい こう はい また さい はい	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal 30.2g 20.7g 605kcal
21 22 23 24 27 28 29	火 水 木 金 月 火 水 木	ハロウィン	しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん こめこいり パン▲ ごはん ごはん		ぶたにくみそ ぎゅうふだにくみそ うになった。 さっかいすった さっかいすった さっかいか さっかいが こっかいが こっかいがら	でんぷん じょうしんこささい じょうしんこささい も さまい ごま パン	だいこん ごはう えのきたけ ねぎ たまねぎ りん パナウ としい たい といっと はい さい といっと はい さい かぶ にんじん といっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal 30.2g 20.7g 605kcal 27.3g 17.6g
21 22 23 24 27 28 29	火 水 木 金 月 火 水	ハロウィン	しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん こめこいり パン▲ ごはん ごはん こがなん	・ごまキムチスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・かわりミートローフ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・キャペツのもちもスープ ・きゅうにゅう▲ ・いかのかりんあげ◆ ・あおなともんりひたし ・みきゅうにゅう▲ ・いわしのしょうがに ・かぶのゆすあえ ・じゅうがしのかまった。 ・ざゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー ・ボイルやさい ・ときゅうにゅう ・だにくのシャンコー ・ボイルやさい ・どもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにマンイ ・バンサンスー ・かんこくじゅが ・ぎゅうにマンポテト ・わからにマンポテト ・わかのスープ ・ぎゅうにしかたあげ ・ジャーマオー・バンカスープ ・ぎゅうにマンボテト ・わかったのからあげ ・ジャーマカー・ガらめ ・さり高にしたいこんのいために ・きゅうにゅう▲ ・さうふハンバーグきのこソースかけ ・あおなとキャベツのコーンあえ ・さゅうにゅう ・さいきサラダ	ぶたにくみそ ぎゅうふ だっぱっかっかったにくったですったにくからいからにくいた をしまさべーコン きゅうにく でしまさべーコン きゅうにく でしまさ でしま でしま でしまさ でしまさ でしまさ でしまさ でしまさ でしまさ でしまさ でしまさ でしまさ でしまさ	でんぷん じょうしんこさとう じょういんこさとう ごまい ごま さとうしんこまだん じょうしんこ まだん じまっとう じま さばん じょうしんこさはん じゅがいも じゅがいも さとうぶん さまかいも でんぷん じゅがいも ごはん はるきあぶいも じゅがいも じゅがいも じゅがいも じゅがいも じゅがいも じゅがいも じゅがいも ごはん でんぷん じょうしんこ がぶん じょう しんこ がいがん じょう しんこ あぶら じゅがい も ごばん でんぷん さとう ごばん さんぷん さとう ごばん でんぷん さきごばん あぶら	だいこん ごはられば さい こん こう できたけ しい こん こう できたけ かん こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal 30.2g 20.7g 605kcal 27.3g 17.6g 699kcal
21 22 23 24 27 28 29	火 水 木 金 月 火 水 木	ハロウィンこんだて	しょくパン▲ ごはん ごはん ごはん こめこいり パン▲ ごはん ごはん		ぶたにくみそ ぎゅうふだにくみそ うになった。 さっかいすった さっかいすった さっかいか さっかいが こっかいが こっかいがら	でんぷん じょうしんこささい じょうしんこささい も さまい ごま パン	だいこん ごはう えのきたけ ねぎ たまねぎ りん パナウ としい たい といっと はい さい といっと はい さい かぶ にんじん といっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっ	23.2g 15.8g 633kcal 24.4g 20.4g 621kcal 27.8g 19.3g 609kcal 19.4g 14.2g 591kcal 28.4g 18.0g 618kcal 19.4g 15.0g 637kcal 28.6g 28.1g 675kcal 30.2g 20.7g 605kcal 17.6g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。 卵・・・・●、乳・・・・▲、えび・かに・いか・・・・◆、バナナ・・・・◎