

れいわ4ねんど11がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまつくべつしえんがっこう

| しょうがくぶ | | ちゅうがくぶ | |
|--------|--------|--------|--------|
| エネルギー | たんぱくしつ | エネルギー | たんぱくしつ |

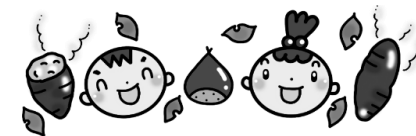
| 1 (か) | | | | 2 (すい) | | | | 3 (もく) | | | | 4 (きん) | | | |
|-------------------|------|-----|------|-----------------------|------|-----|------|--------|--|--|--|--------------------|------|-----|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん さばのしおやき | | | | フラワーロール とりにくのトマトソースかけ | | | | ぶんかのひ | | | | ごはん オムレツ はくさいのみそしる | | | |
| ひじきのごもくに てづくりすいとん | | | | スパゲティサラダ やさいスープ | | | | | | | | ひじきとえだまめのサラダ | | | |
| 618 | 25.3 | 792 | 32.4 | 587 | 23.3 | 752 | 29.9 | | | | | 603 | 23.9 | 773 | 30.7 |

| 7 (けつ) | | | | 8 (か) | | | | 9 (すい) | | | | 10 (もく) | | | | 11 (きん) | | | |
|-----------------------|------|-----|------|---------------|------|-----|------|--------------------|------|-----|------|----------------|------|-----|------|---------------------|------|-----|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぶたにくのおろしどん さつまいものみそしる | | | | ごはん かいせんでうふ | | | | ごはん まつかぜやき | | | | ごはん ぶりだいこん | | | | ソフトフランスパン ブルーベリージャム | | | |
| キャベツときゅうりのじゃこあえ | | | | ちゅうかコーンスープ かき | | | | ブロッコリーのおかかあえ さわにわん | | | | あつあげのみそしる なつとう | | | | クリームシチュー ツナサラダ | | | |
| 640 | 24.2 | 821 | 31.0 | 563 | 24.4 | 722 | 31.3 | 553 | 27.4 | 709 | 35.1 | 602 | 26.0 | 772 | 33.3 | 610 | 24.6 | 782 | 31.5 |

| 14 (けつ) | | | | 15 (か) | | | | 16 (すい) | | | | 17 (もく) | | | | 18 (きん) | | | |
|---------|--|--|--|-------------------|------|-----|------|----------------|------|-----|------|--------------------|------|-----|------|---------------------|------|-----|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| けんみんのひ | | | | プルコギどん | | | | ソースやきそば みそポテト | | | | しゃくしなチャーハン はるさめスープ | | | | さつまいものあきあじカレー おぎごはん | | | |
| | | | | わかめスープ ヨーグルト(ぶどう) | | | | チンゲンサイとなるとのスープ | | | | はたはたのからあげ(小2中3) | | | | かいそうサラダ さやまチャプリン | | | |
| | | | | 651 | 22.9 | 834 | 29.4 | 619 | 23.8 | 794 | 30.5 | 594 | 25.3 | 761 | 32.4 | 624 | 20.3 | 800 | 26.0 |

| 21 (けつ) | | | | 22 (か) | | | | 23 (すい) | | | | 24 (もく) | | | | 25 (きん) | | | |
|-----------------|------|-----|------|---------------|------|-----|------|------------|--|--|--|-------------------|------|-----|------|-----------------------|------|-----|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| セサミバーズ タンドリーチキン | | | | ほうとう なめし(小盛り) | | | | きんろうかんしゃのひ | | | | ごはん とんかつ | | | | ごはん さわらのゆうあんやき | | | |
| ポテトサラダ キャロットスープ | | | | はちみつレモンゼリーポンチ | | | | | | | | キャベツのレモンあえ けんちんじる | | | | こんぶとあつあげのもの だまこちりみそしる | | | |
| 573 | 23.2 | 735 | 29.8 | 735 | 27.0 | 942 | 34.6 | | | | | 707 | 25.5 | 907 | 32.7 | 577 | 26.4 | 740 | 33.9 |

| 28 (けつ) | | | | 29 (か) | | | | 30 (すい) | | | |
|----------------------|------|-----|------|----------------------|------|-----|------|-------------------|------|-----|------|
| | | | | | | | | | | | |
| ごはん どうふハンバーグわふうソース | | | | ごはん とりにくのすきやきふうに | | | | はちみつパン あじのぱんこやき | | | |
| こまつなのゆかりあえ ちくわいりみそしる | | | | ほうれんそうとだいこんのみそしる りんご | | | | はなやさいのサラダ ミネストローネ | | | |
| 541 | 25.7 | 693 | 33.0 | 603 | 24.2 | 773 | 31.0 | 612 | 28.4 | 784 | 36.4 |



♪こんだてはつごうによりへんこうするばあいがあります。