
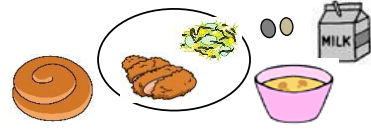


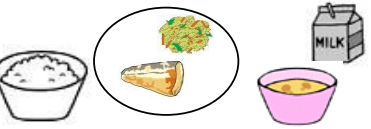
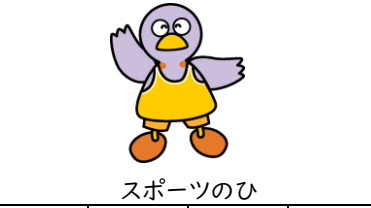






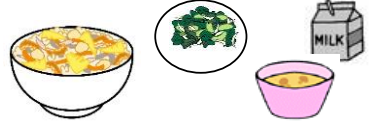
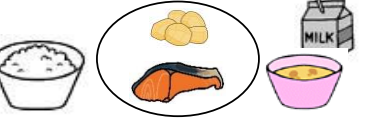

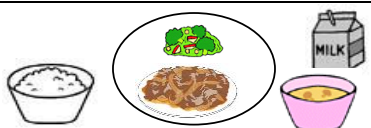
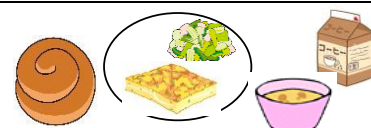

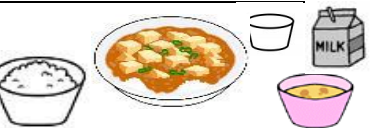
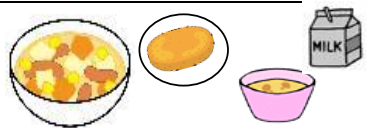
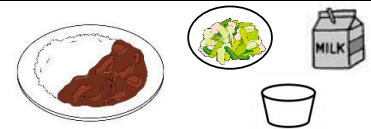


# れいわ4ねんど10がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまつくべつしえんがっこ

				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				
3 (げつ)								ゆかりごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツのおひたし しめじのみそしる 616 25.7 790 33.0			
4 (か)								こどもパン チキンカツ ぶどう2しゆるい ひじきサラダ ほうれんそうのスープ 679 24.4 870 31.3			
5 (すい)								ごはん さわらのねぎみそやき こんぶとさつまいものにも げんまいだんごじる 594 24.9 761 31.9			
6 (もく)								やきとりどん おこめマカロニのサラダ はくさいとエリンギのスープ 611 22.5 783 28.8			
7 (きん)								ごはん さんまのみぞれに(中2小1) ビーフンソテー こまつなのみそしる 640 27.0 821 34.6			
10 (げつ)								スポーツのひ 633 27.0 812 34.6			
11 (か)								ごはん あつあげとぶたにくのみそいため たまごとあおなのスープ てづくりゼリー 661 28.8 847 36.9			
12 (すい)								ごまタンタンメン はくさいのおかかあえ さつまいもいりむしパン 627 21.7 804 27.8			
13 (もく)								チキンカレーライス かぼちゃとたまめのサラダ ヨーグルト 555 21.6 711 27.7			
14 (きん)								ごはん ふりかけ やさいいため てづくりジャンボしゅうまい とうふのみそしる 640 23.7 821 30.4			
17 (げつ)								コーンピラフ チーズ とりさがみにくのマリネ じゃがいものスープ 607 25.5 778 32.7			
18 (か)								ごはん にくどうふ だいこんのみそしる りんご 579 23.5 742 30.1			
19 (すい)								ビビンバどん チョレギふうサラダ わかめスープ 586 25.4 751 32.5			
20 (もく)								ごはん しゃけのたつたあげ さいともとそばろのみそに はくさいのスープ 640 23.7 821 30.4			
21 (きん)								くろパン クリスピーチキン だいこんのピクルス キャベツのとうふうまい 648 27.1 831 34.7			
24 (げつ)								ごはん ぶたにくのキムチいため ブロッコリーのナムル たまごスープ 560 26.4 718 33.9			
25 (か)								コーヒーぎゅうにゅう フラワーロール ミートローフ こんにやくサラダ スープ 561 24.6 847 31.5			
26 (すい)								ごはん さごしのみそだれ きりぼしだいこんのもの なすのみそしる 652 24.6 836 31.6			
27 (もく)								ごはん マーボーだいこん ワンタンスープ ぶどうゼリー 648 27.1 831 34.7			
28 (きん)								おやこどん (わぎごはん) ゼリーフライ かまぼこのすましじる 692 23.2 887 29.8			
31 (げつ)								ハヤシライス ワカメサラダ かぼちゃプリン 692 23.2 887 29.8			



♪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。