

令和2ねんどろがつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう



★しっかりかんで、たべようね★



8 (けつ)				9 (か)				10 (すい)				11 (もく)				12 (ぎん)																							
チキンカレー		フルーツあんじん		えだまめごはん		すぶた		りんご		マーボーどん		もやしととうもろいいため		たけのこごはん		みそラーメン		あじさいゼリー																					
やさいサラダ		わんたんふうスープ		ナムル		わかめスープ		ミートローフ		わふうやさいスープ		あげぎょうざ																											
しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ																					
617	17.3	812	22.8	630	20.5	829	27	576	21.5	758	28.3	548	22.5	721	29.6	654	21.6	849	28.1																				
15 (けつ)				16 (か)				17 (すい)				18 (もく)				19 (ぎん)																							
そくせきづけ		カルピスゼリー		アスパラとモヤシソテー		はるさめサラダ		ごもくうどん		りんごゼリー		ごはん		あじフライ		とうふのみそしる		とりめし		たまねぎのみそしる		ぶたにくのクリームコロッケふう		トマトときのこのスープ		ヤンニョムチキン		だいこんのみそしる		ごもくうどん		コーンのかきあげ							
ごはん		とりのからあげ		なめこのみそしる		なまあげときゃべつのホイコーロー		にくだんこのスープ		ごはん		じゃがいもとりにくのこうみえ		わふうスパゲティ		バナナケーキ		ガルパンゾのサラダ		ごもくチャーハン		スティックサラダ		レタススープ		ひじきごはん		とりのからあげ		こまつなのみそしる									
しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ									
606	24.8	797	32.6	680	24.5	895	32.3	556	19.2	732	25.3	631	21.0	830	27.6	677	22.2	805	26.4	593	24.0	780	31.6	678	22.6	881	29.3	626	20.6	792	25.6	559	17.4	735	22.4	645	22.7	849	29.9
22 (けつ)				23 (か)				24 (すい)				25 (もく)				26 (ぎん)																							
冷凍みかん		ハリハリサラダ		ごはん		なまあげとキャベツのホイコーロー		ごはん		じゃがいもとりにくのこうみえ		なめこのみそしる		ごもくチャーハン		スティックサラダ		レタススープ		ひじきごはん		とりのからあげ		こまつなのみそしる															
ごはん		なまあげとキャベツのホイコーロー		にくだんこのスープ		ごはん		じゃがいもとりにくのこうみえ		なめこのみそしる		ごもくチャーハン		スティックサラダ		レタススープ		ひじきごはん		とりのからあげ		こまつなのみそしる																	
しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ													
593	24.0	780	31.6	678	22.6	881	29.3	626	20.6	792	25.6	559	17.4	735	22.4	645	22.7	849	29.9																				
29 (けつ)				30 (か)																																			
ポイルサラダ		まぜまぜピビン		かいそうサラダ		とうふとかにかいふうみのスープ																																	
コッパン		チキンかつ		ミネストローネ																																			
しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		しょうがくぶ		ちゅうがくぶ																																	
594	22.6	771	29.7	611	23.6	794	30.7																																

★ まめをさやごと食べる さやいんげん ★

さやいんげんは、かんじゆくするまえのいんげんまめを、さやごと食べるやさいです。さいばいきかんがみじかく、1ねんに3どしゆくかくすることから、三度豆(さんどまめ)ともよばれています。1ねんじゆうみかけますが、ほんらいのしゆくんは、夏(なつ)です。



このこんだては、つごうによりへんこうすることがあります。