

れいわ2ねん10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

<p>すききらいせずに なんでもたべよう。</p>		<p>食べたらエネルギーを燃やそう</p>		<p>1 (もく)</p> <p>パンサンセン</p> <p>ごはん にくだんごのあまずソースかけ キャベツのスープ</p> <p>しょうがくぶ 23.4 ちゅうがく 785 30</p>		<p>2 (きん)</p> <p>キャベツのすのもの</p> <p>ごはん さばからあげ こうやどうふのすましじる</p> <p>しょうがくぶ 583 ちゅうがく 21.5 748 27.5</p>			
<p>5 (けつ)</p> <p>のりずあえ</p> <p>ごはん ユーリンチー はるさめスープ</p> <p>しょうがくぶ 582 ちゅうがく 19.3 746 24.7</p>		<p>6 (か)</p> <p>りんご</p> <p>ひきにくともやしのあんかけどん さけのすましじる</p> <p>しょうがくぶ 573 ちゅうがく 24.1 734 30.9</p>		<p>7 (すい)</p> <p>ステーキサラダ</p> <p>こどもパン クリスピーチキン やさいスープ</p> <p>しょうがくぶ 624 ちゅうがく 22.3 800 28.6</p>		<p>8 (もく)</p> <p>あおななしオナムル</p> <p>ごはん さかなのチリソースかけとうふのすましじる</p> <p>しょうがくぶ 566 ちゅうがく 21.5 725 27.6</p>		<p>9 (きん)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん ごもくはるさめ だいこんのみそしる</p> <p>しょうがくぶ 552 ちゅうがく 20.5 708 26.3</p>	
<p>12 (けつ)</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>ハヤシライス カラフルサラダ</p> <p>しょうがくぶ 617 ちゅうがく 19.5 791 25</p>		<p>13 (か)</p> <p>ごはん</p> <p>すぶた ちゅうかスープ</p> <p>しょうがくぶ 601 ちゅうがく 21.0 770 26.9</p>		<p>14 (すい)</p> <p>ホットドック</p> <p>よんしょくサラダ ポテトスープ</p> <p>しょうがくぶ 528 ちゅうがく 19.3 677 24.8</p>		<p>15 (もく)</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん ぶたにくのしょうが焼き とうふのすましじる</p> <p>しょうがくぶ 487 ちゅうがく 22.9 624 29.3</p>		<p>16 (きん)</p> <p>マーボーどん</p> <p>こまつなとツナのあえもの きのコスープ</p> <p>しょうがくぶ 587 ちゅうがく 25.6 752 32.8</p>	
<p>19 (けつ)</p> <p>かぶとあつあげのもの</p> <p>ごはん さかなのりきゅうやき はくさいのみそしる</p> <p>しょうがくぶ 566 ちゅうがく 26.2 725 33.6</p>		<p>20 (か)</p> <p>まっちゃんミルクゼリー</p> <p>ごもくうどん やさいのかきあげ</p> <p>しょうがくぶ 626 ちゅうがく 22.6 803 29</p>		<p>21 (すい)</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>ごはん れんこんつくね こまつなののみそしる</p> <p>しょうがくぶ 561 ちゅうがく 23.2 719 29.8</p>		<p>22 (もく)</p> <p>かき 1/6 しょうがくぶ 1/4 おとな</p> <p>あきのかおりごはん わふう ミートローフ えのきだけのみそしる</p> <p>しょうがくぶ 640 ちゅうがく 26.4 821 33.9</p>		<p>23 (きん)</p> <p>おかしなたまご</p> <p>ごはん なまあげとキャベツのホイコーロー コーンスープ</p> <p>しょうがくぶ 613 ちゅうがく 24.1 786 30.9</p>	
<p>26 (けつ)</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ひじきごはん はるまき とうふのみそしる</p> <p>しょうがくぶ 543 ちゅうがく 20.9 696 26.8</p>		<p>27 (か)</p> <p>はちみつレモントースト</p> <p>コールスローサラダ ポトフ</p> <p>しょうがくぶ 578 ちゅうがく 18.6 741 23.9</p>		<p>28 (すい)</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>ごはん しやけのみそやき すましじる</p> <p>しょうがくぶ 515 ちゅうがく 22.6 660 29</p>		<p>29 (もく)</p> <p>スパゲティ ミートソース</p> <p>フルーツポンチ ビーンズサラダ</p> <p>しょうがくぶ 651 ちゅうがく 23.9 834 30.6</p>		<p>30 (きん)</p> <p>ケーキサクレ</p> <p>かぶとリンゴのサラダ パンプキンポタージュ</p> <p>しょうがくぶ 665 ちゅうがく 23.6 852 30.2</p>	

♪こんだては、つごうによりへんこうすることがあります。

