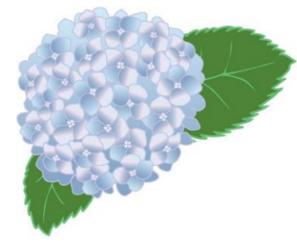


れいわ3ねんどろがつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう



1 (か)		2 (すい)		3 (もく)		4 (きん)			
<p>オレンジ 大豆の磯煮 ごはん</p>		<p>シークワサータルト はつがげんまいごはん ジャーチャントウフ 中華スープ</p>		<p>フルーツしらだま プルコギ丼 わかめスープ</p>		<p>うんどうかいよびひ</p>			
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	28.5	791	36.6	622	23.2	797	29.8		
686		879		26.0		33.3			
7 (げつ)		8 (か)		9 (すい)		10 (もく)		11 (きん)	
<p>ヨーグルト いろいろサラダ ごはん ぶたにくのからみそやき すましじる</p>		<p>かいらうきねんび</p>		<p>もやしのごまずあえ ごはん ポテトオムレツ ワンタンスープ</p>		<p>ポイルサラダ こどもパン チキンかつ ミネストローネ</p>		<p>ブロッコリーサラダ ごはん さかなの香味たれ ぶたじる汁</p>	
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
558	23.3	716	29.9	594	21.2	762	27.2	551	21.3
707		707		586		751		35.7	
29.9		27.3		586		751		35.7	
14 (げつ)		15 (か)		16 (すい)		17 (もく)		18 (きん)	
<p>かみかみあえ ごはん とりにくのごまマヨネーズ焼き いなかじる</p>		<p>からし和え わかめごはん さけのマリネ とうふのみそ汁</p>		<p>マセドアンサラダ ソフトフランパン ハンバガー 豆豆ミネストローネ</p>		<p>オレンジ水ようかん ごはん あげだし豆腐やさいあんかけ あかだしみそしる</p>		<p>カラフルサラダ ハヤシライス</p>	
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
594	22.9	761	29.3	576	24.5	739	31.4	608	22.3
780		780		608		780		636	
28.6		636		19.5		815		25.0	
19 (ど)		21 (げつ)		22 (か)		23 (すい)		24 (もく)	
<p>♪どようさんかん♪ カットゼリー マーボーどん ごしきナムル</p>		<p>オレンジ かてめし 五目卵焼き かわしまごじる</p>		<p>コロコロサラダ かみかみごはん から揚げ かぶのみそ汁</p>		<p>はみつれモンゼリー ごはん 鯖の塩焼き オクラのみそ汁</p>		<p>青のりポテト ジャージャー あさりと白菜のスープ</p>	
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
620	23.0	795	29.5	594	27.2	762	34.9	617	26.2
727		727		567		727		655	
30.7		655		25.7		840		32.9	
25 (きん)		29 (か)		30 (すい)		<p>6がつ4にち(きん)は、うんどうかいよびひのためおべんとうになります。6がつ28にち(げつ)は、どようさんかんのふりかえきゅうぎょうびです。</p>			
<p>ちぐさあえ ごはん コロコロさかなのみそがらめ なすのみそ汁</p>		<p>おかしななたまご ぶたにくのおろしどん なめこのみそ汁</p>		<p>フレンチサラダ こめコナン キーマカレー</p>					
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				
569	24.9	729	31.9	614	25.0	787	32.1	632	24.2
810		810		632		810		31.0	
31.9		632		810		31.0			

♪こんだては、つごうによりへんこうすることがあります。