

れいわ3ねん10がつのこんだてひょう

さいたまけりつさやまとくべつしえんがっこう

| 1 (きん) | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| コールスローサラダ コッパン とうふかつ カレースープ しょうがくぶ ちゅうがく 474 15.2 608 19.5 | | | | | | | |
| 4 (けつ) | | 5 (か) | | 6 (すい) | | 7 (もく) | |
| ブロッコリーのちゅうかあえ ごはん ぶたにくのしょうがやき けんちんじる しょうがくぶ ちゅうがく 619 29.3 793 37.6 | | ジャーチャントウフ ごはん さつまいもごはん すいとん しょうがくぶ ちゅうがく 558 23.5 715 30.1 | | かき ごはん チキンのてりやきブルーベリーソース たまねぎのみそしる しょうがくぶ ちゅうがく 564 21.6 723 27.7 | | ビーフソテー ごはん さんまのしおやき なめこのみそしる しょうがくぶ ちゅうがく 644 26.2 825 33.6 | |
| 8 (きん) | | | | | | | |
| スイートポテト ごまみそうどん しょうがくぶ ちゅうがく 614 21.1 787 27.0 | | | | | | | |
| 11 (けつ) | | 12 (か) | | 13 (すい) | | 14 (もく) | |
| 豆もやしのナムル ごはん ホイコーロー ちゅうかスープ しょうがくぶ ちゅうがく 551 22.7 707 29.1 | | きんぴら ごはん 鯖の塩焼き さつまいもの しょうがくぶ ちゅうがく 560 24.1 718 30.9 | | ツナサラダ ごはん やさいカレーライス しょうがくぶ ちゅうがく 615 21.5 789 27.6 | | しゅうまい ごはん やさいいため よしのじる しょうがくぶ ちゅうがく 612 26.1 784 33.5 | |
| 15 (きん) | | | | | | | |
| マセドアンサラダ ぶたにくのおろしどん だいごのみそしる しょうがくぶ ちゅうがく 597 25.5 765 32.7 | | | | | | | |
| 18 (けつ) | | 19 (か) | | 20 (すい) | | 21 (もく) | |
| みかん ごはん すきやきふうじ こんさいじる しょうがくぶ ちゅうがく 636 22.3 815 28.6 | | チョレギふうサラダ ごはん びびんぼどん わかめスープ しょうがくぶ ちゅうがく 572 26.2 733 33.6 | | コールスローサラダ ごはん ミートローフ やさいずぶ しょうがくぶ ちゅうがく 643 26.1 824 33.4 | | スティックサラダ ごはん クリスピーチキン はくさいのクリームスープ しょうがくぶ ちゅうがく 597 24.6 765 31.5 | |
| 22 (きん) | | | | | | | |
| ブロッコリーのナムル ごはん ぶたにくのきむちいため たまごスープ しょうがくぶ ちゅうがく 613 22.2 786 28.4 | | | | | | | |
| 25 (けつ) | | 26 (か) | | 27 (すい) | | 28 (もく) | |
| マカロニサラダ ごはん こんさいいりメンチカツ ペーコンとはくさいのスープ しょうがくぶ ちゅうがく 594 18.6 761 23.8 | | こうやどうふのごまあえ ごはん しゃけのもみじやき とんじる しょうがくぶ ちゅうがく 611 28.2 783 36.2 | | りんご ごはん 麻婆野菜 さつまあげのみそしる しょうがくぶ ちゅうがく 560 19.8 718 25.4 | | ちくぜんに ごはん おやこどん おすいもの しょうがくぶ ちゅうがく 603 27.3 773 35 | |
| 29 (きん) | | | | | | | |
| ひじきツナのサラダ ごはん チキンのディアボラやき パンプキンスープ しょうがくぶ ちゅうがく 667 24.6 855 31.5 | | | | | | | |

♪こんだては、つごうによりへんこうすることがあります。

