

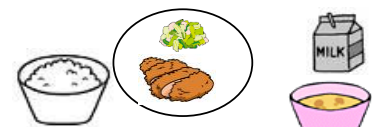
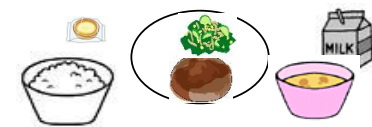
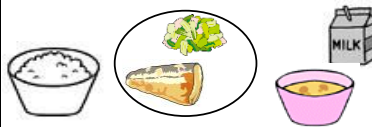
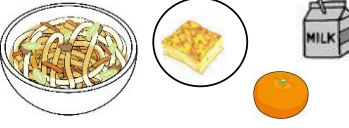
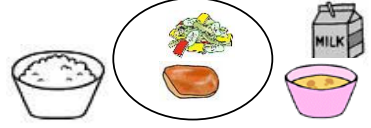




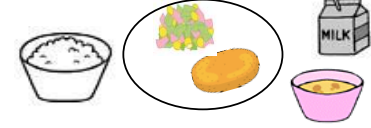



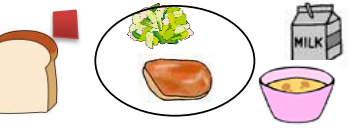


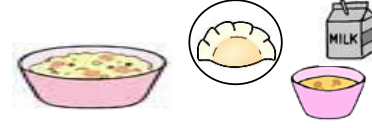



れいわ4ねんど9がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこ

				しょうがくぶ		ちゅうがくぶ													
				エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質												
5(げつ)				6(か)				7(すい)				8(もく)				9(ぎん)			
 <p>なつやさいかレー かいそうサラダ どうにゅうプリン</p>				 <p>ごはん あつあげのピリからいため とりにくとトックのスープ なし</p>				 <p>ごはん みそかつ きゃべつのゆかりあえ けんちんじる</p>				 <p>ごはん ひじきいりつくねやき だんご こまつなのごまよごし なすのみそしる</p>				 <p>ごはん あじのなんばんづけ ハムマリネサラダ じゃがいものみそしる</p>			
619	19.3	793	24.7	615	25.6	788	32.8	693	25.4	889	32.5	590	25.5	757	32.7	573	25.0	735	32.1
12(げつ)				13(か)				14(すい)				15(もく)				16(ぎん)			
 <p>なすなんばんじるうどん ふくさたまご れいとうみかん</p>				 <p>ごはん ピザチキン かぼちゃのサラダ とうがんのスープ</p>				 <p>ごはん さわらのうめりやき こまつなのおかかあえ だまこちりみそしる</p>				 <p>ごはん ユーリンチー コーンとやさいのいためもの はるさめスープ</p>				 <p>コッパン チリコンカン やさいスープ フルーツヨーグルト</p>			
619	30.0	793	38.4	629	25.0	807	32.1	578	24.6	741	31.6	640	20.4	821	26.1	560	25.0	718	32.1
19(げつ)				20(か)				21(すい)				22(もく)				23(ぎん)			
 <p>けいろうのひ</p>				 <p>ごはん キャベツいりメンチカツ マカロニサラダ もやしのみそしる</p>				 <p>ごはん かんこくふうたまごやき しゃくしなはるまき チンゲンサイともずくのスープ</p>				 <p>あきのかおりごはん ぶりのてりやき しおこんぶあえ つきみじる おはぎ</p>				 <p>しゅうぶんのひ</p>			
				647	24.7	829	31.7	638	26.4	818	33.9	608	25.2	779	32.3				
26(げつ)				27(か)				28(すい)				29(もく)				30(ぎん)			
 <p>しょくパン チョコクリーム ハーブチキン こんさいサラダ ひよこまめのスープ</p>				 <p>ごはん ぶたにくのオイスターソースいため だいがくいも きゃべつのみそしる</p>				 <p>ごはん しゃけのみそやき ふりかけ れんこんのきんぴら さといものみそしる</p>				 <p>ごもくチャーハン つぎょうぎ わかめスープ</p>				 <p>ごはん サバのカレーあげ さといものそばろに だいこんのみそしる</p>			
598	24.3	767	31.2	630	25.0	808	32.1	548	26.4	703	33.9	614	23.1	787	29.6	647	27.5	829	35.3

♪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。