

れいわ4ねんど12がつのこんだてひょう



しょうがくぶ		ちゅうがくぶ	
エネルギー	たんぱくしつ	エネルギー	たんぱくしつ
1 (もく)			
ごはん とりのからげ(小2中3) スイートポテトサラダ はくさいのみそしる			
712	24.4	913	31.3
2 (きん)			
しょうゆラーメン にくまん こまつなのごまよごし			
578	22.1	741	28.3

5(げつ)				6(か)				7(すい)				8(もく)				9(きん)			
フラワーロール ぶたにくのソースいため ツナサラダ マカロニいりやさいスープ				ごはん たらちりのソースに とりにくとはるさめのスープ チーズ				ゆかりごはん にくじゃが キャベツのみそしる みかん				りんじきゅうこうび				ごはん さわらのしおこうじやき ちくぜんに なめこのみそしる			
580	23.9	744	30.6	593	21.5	760	27.5	612	24.1	785	30.9					565	27.2	724	34.9
12(げつ)				13(か)				14(すい)				15(もく)				16(きん)			
ちゅうかどん フルーツあんじん とりにくとちんげんさいのスープ				こどもパン サーモンフライ キャベツのタルタルサラダ ほうれんそうのスープ				こんさいそぼろどん おぎごはん だいこんのすのもの きのこのみそしる ゆずゼリー				ごはん あつあげとひじきのにも あじのなんぶやき もやしのだめみそしる				ごはん ごもくたまごやき こまつなうめおかかええ とびうおだんごじる			
594	25.0	761	32.0	653	26.7	837	34.2	602	23.2	772	29.7	550	28.2	705	36.2	573	27.5	734	35.3
19(げつ)				20(か)				21(すい)											
ごもくうどん りんご ちくわのいそべあげ(小1中2)				カレーライス くきワカメサラダ ヨーグルト(ストロベリー)				バターロール ハーブやきチキン チョコケーキ ハムマリネサラダ コーンクリームスープ											
649	29.3	832	37.6	583	22.8	748	29.2	607	23.2	778	29.7								