

れいわ4ねんど1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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 13 (きん) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | <p>せきはん ぶりのてりやき なます</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | ぞうに どうにゆうパンナコッタいちごソース 624 26.6 800 34.1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 (げつ) | | 17 (か) | | 18 (すい) | | 19 (もく) | | 20 (きん) | | | | | | | | | | | |
| <p>ごはん あつあげのオイスターソースいためてづくりはるまき ほうれんそうのスープ</p> | | <p>チキンカレーライス ワカメサラダ ミックスフルーツゼリー</p> | | <p>ぶどうパン チリコンカン とりにくとはくさいのスープ りんごヨーグルト</p> | | <p>ごはん しそふりかけ さばのみそにあつあげのみそしる みかん</p> | | <p>わふうスパゲティ ジャがいものチーズやき とりにくとかぶのサラダ</p> | | | | | | | | | | | |
| 605 | 24.5 | 775 | 31.4 | 611 | 20.7 | 783 | 26.6 | 627 | 26.6 | 804 | 34.1 | 607 | 26.1 | 778 | 33.5 | 580 | 23.2 | 744 | 29.8 |
| 23 (げつ) | | 24 (か) | | 25 (すい) | | 26 (もく) | | 27 (きん) | | | | | | | | | | | |
| <p>ごはん とりにくのれもん<small>しょうちゅう</small>に(小2中3) きりぼしだいこんのサラダ いなかじる</p> | | <p>もちきびいりわかめごはん さわらのこうみやき きりこんぶのごもくに とんじる</p> | | <p>マーボーラーメン てづくりぎゅうにくコロッケ れいとうりんご</p> | | <p>チキンライス カラフルマカロニサラダ どうにゆうクラムチャウダー</p> | | <p>ごはん さけのなんばんづけ かぼちゃのふくめに なめこのみそしる</p> | | | | | | | | | | | |
| 612 | 24.1 | 784 | 30.9 | 563 | 28.5 | 722 | 36.5 | 685 | 24.2 | 878 | 31.0 | 639 | 20.8 | 819 | 26.7 | 615 | 25.7 | 789 | 33.0 |
| 30 (げつ) | | 31 (か) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>ごはん てづくりがも はくさいのみそしる こまつなのくろごまあえ スティックケーキ</p> | | <p>ココアあげパン ヤクルトヨーグルト さいたまポークウインナーいりポトフ</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 640 | 22.7 | 820 | 29.1 | 576 | 22.9 | 739 | 29.3 | | | | | | | | | | | | |

