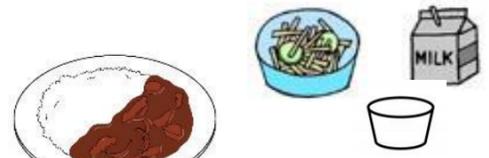
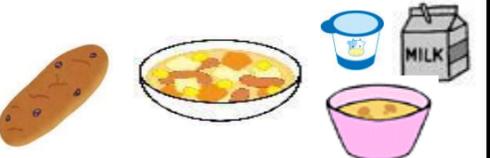
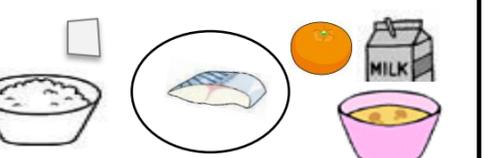
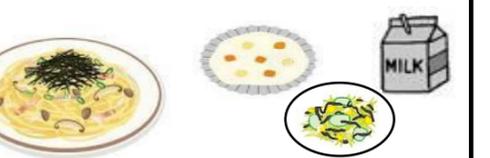
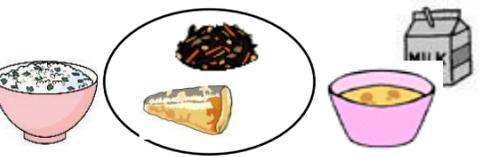
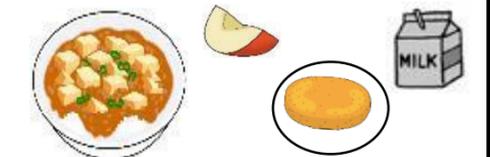
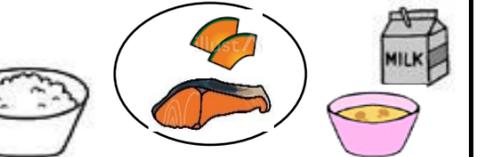
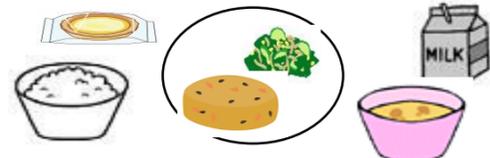


れいわ4ねんど1がつのこんだてひょう



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 どうにゅ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 どうにゅ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												

