☆今月の目標☆

疲労回復の食事を知ろう

優

秀

賞



うるま市立学校給食センター 与勝調理場 978-3522 TEL: 978-3555 FAX:

最

優

秀

*中学生を対象に作品を募集しました。 沢山の応募、ありがとうございました!

令和7年度 与勝地区学校给

沖 地 命 給 産 の 食 縄 さ 優 で 地 ず 資 മ 消 良 源 ı 笑 兽 顏 か 美 広 な さ 味 ず ず かき 食 L 食 食 る < ベ ベ 命 食 て ょ 与 宝 勝い ベ 勝 勝 勝 中 中 **ф** 中 う た n 3 3 命 だ ば ち 年 年 年 き に ľ ど 大 感 ŧ た 元 う 長 城 門 計 す だ 気 浜 た 美き に 波 由 か 咲 莉 羽ま 卋 な ら 杏 す る

۲١ 完 の た 食 中 だ で で ŧ 手 広 ŧ 伝 をが す ゎ 合 る る わハ 5 気 -1 せ 3 持 Ŧ て 勝 h 勝 ち 幐 第 二 中 な 中 3 < 命 中 あ 年 年 3 h に ij 年 榮 っ が 城 門 ち ٧ 眞 ١ 佑 謝 う 鶴 瑛 さ 采 し び 栕

て

< 完 食 ゎ で っ ち ı 守 さ ij び 続 Ġ H る た 身 橋 勝 < 体 2 さ へか 年 年 h ら 食 峇 宜 だ 門 ベ て の 季 亜 感 羅 未 謝 来 **ത**

V 000 V 000 V 000 V 000 V

中

平

V 000 V 000 V 000 V 000 V アレルギー表示について

詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示の義務があるもの、表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

除去	食対応アレルゲン(4品目)	たまご・乳・えび・かに
表示義務	i i	『・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
(8品目)	7	下 和 小交 元0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
表示推奨	いくら・キウイフル	レーツ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・
(20品目)	さけ・いか・鶏肉・りん	ご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- **◎献立名の前にある黒丸●は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。後ろにある()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。**
- ※除去食の対応アレルゲンは、上記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)、炒め物、煮物(カレー・シチュー・ 麺類を含む)、汁物、ご飯ものなどです。

愛 Ġ

- ※海藻類(もずく等)、小魚(チリメン等)、二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。 詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「㈱ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいて使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

I 食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

欠食行事	В	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる	赤(あか)の食品 体をつくる	緑(みどり)の食品 体の調子を整える	 その他調味料など	揚げ油
等		H/人工·石	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		1初77四
		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
	I	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 サラ ダ油(大豆)	鶏肉 豚レバー 白花豆 白いんげん豆	玉ねぎ ピーマン 人参 か ぽちゃ プルーンピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦・牛肉・大 豆・鶏肉) カレー粉 ウス ターソース ぬちまーす ウージパウダー チキンブイ ヨン(鶏肉)	
	(月)	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ	(たまご・大豆・小麦)		
		くだもの			オレンジ(予定)		1
		一食当たりの栄養価(小)	エネルキ - 720 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 23.9 g	炭水化物 103.5 g	İ
		一食当たりの栄養価(中)	Iネルギ- 885 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 29.2 g	最水化物 128.6 g	

欠食			黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品		
行事等	日	献立名	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	その他調味料など	揚げ油
,		A- 데	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
		煮込みうどん	うどん(小麦) サラダ油 (大豆)	牛乳 豚肉 油揚げ(大豆) なる と(大豆) わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
	2	ミニ肉まん	3 =	-肉まん(小麦・豚肉・大豆	・ごま)		
	(火)	ごまじゃこサラダ	三温糖 ごま油	ちりめん 塩昆布(小麦・ 大豆)	キャベツ もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		豆乳プリン	豆乳プリン	ン(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルキ - 524 kcal		脂質 22.3 g	炭水化物 62 g	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ" - 594 kcal	たんぱく質 24.9 g 牛乳	脂質 24.8 g	炭水化物 72.7 g	
		あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)	1 40			
	3	ABCミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) サラダ油(大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ 冬瓜 キャベ ツ トマト	ケチャップ 醤油(大豆・小 麦) ぬちまーす こしょう ローリエ チキンブイヨン(鶏 肉)	
	(水)	ささみカツ	ささみカツ(鶏肉・小	L 表・大豆) サラダ油		(揚げ油②
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマ ヨネーズ 三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆)	人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす ノン オイルフレンチドレッシング こしょう	鶏肉
		一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルキ" - 532 kcal エネルキ" - 691 kcal		脂質 19.8 g 脂質 24.5 g	炭水化物 63.9 g 炭水化物 85.5 g	
		牛乳	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	牛乳	加貝 24.5 g	灰水化物 85.5 g	
旧盆		ウンケージューシー	米 麦 サラダ油(大豆) ラード (豚肉)	豚肉 ひじき ちきあげ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 花かつおポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
ウン	4	シカムドゥチ		豚肉 かまぼこ(大豆)	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	醤油(大豆・小麦) ぬちまー す 花かつお ポークブイヨ ン(豚肉・鶏肉)	
ケー	(木)	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルキ - 548 kcal		脂質 19.7 g	炭水化物 65.6 g	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ"- 647 kcal	たんぱく質 31.5 g 牛乳	脂質 23.5 g	炭水化物 77.3 g	
	8	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温 糖 サラダ油(大豆)		人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム トマト	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏 肉) ウスターソース 赤ワイ ン ぬちまーす こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
	(月)	チキンの香味焼き	三温糖	鶏肉		おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
		野菜のツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ 三 温糖	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) マスタード	
		一食当たりの栄養価(小)		たんぱく質 26.2 g	脂質 22 g	炭水化物 62.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 646 kcal	たんぱく質 30.4 g 牛乳	脂質 24.9 g	炭水化物 73.1 g	
		牛乳 ディナノ)4z	T #10			
		ごはん	*	豚肉 油提げ(ナロ) ユス	こんにゃく 大根 ごぼう		
	9	豚汁	里芋	(大豆)	人参 長ねぎ	花かつお	
	(火)	パパイヤ炒め	サラダ油(大豆)	豚肉 厚揚げ(大豆)	パパイヤ 人参 キャベツ きくらげ にら	醤油(大豆・小麦) ぬちまー す こしょう	揚げ油③
		かぼちゃ天ぷら		かぼちゃ天ぷら(小麦) サラ		4	小麦・大豆・
		一食当たりの栄養価(小)		たんぱく質 22.5 g たんぱく質 26 g	脂質 19.6 g	炭水化物 75.8 g	<u>鶏肉</u>
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳	±↑//T → O/U KCCI	たんぱく質 26 g 牛乳	脂質 20.8 g	炭水化物 93.5 g	
		ごはん	*		」 S米は山形県から提供される	± *	
高 江 . 洲	10	9 3 3 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		高江洲小学校のよ 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆		まり おろしにんにく ケチャップ ウスターソース チリソース チリパウダー 赤ワイン ぬ ちまーす	
山水	(水)	●キャベツ&チーズ(乳)		チーズ(乳)	キャベツ		
田形県最上小6年生		もずくスープ		もずく 豆腐(大豆) かま ぼこ (大豆)	人参 冬瓜 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
ᅸᅩ							
市・		 ぬちまーすちんすこう	ぬちまーすちんすこう	 (小麦・豚肉・牛肉)			
上市交流		ぬちまーすちんすこう 一食当たりの栄養価(小)	ぬちまーすちんすこう エネルギー 665 kcal		脂質 25.l g	炭水化物 83.9 g	

欠会			黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品		
欠食 行事	日	献立名	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	その他調味料など	揚げ油
等			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
		牛乳		牛乳			
		五目鶏めし	米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎 茸 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
	11	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
	(木)	マーミナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆) ツナ	もやし 人参 キャベツ に	醤油(大豆・小麦) ぬちまー	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルキ - 542 kcal	 たんぱく質 29 q	「 脂質 21.6 g	' 炭水化物 59.2 g	Í
		一食当たりの栄養価(中)	፲ネルギ- 629 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 24.6 g	炭水化物 69.7 g	
		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
	12	中華井の具	三温糖 ごま油 かたくり 粉 サラダ油(大豆)	豚肉	白菜 チンゲン菜 人参 玉 ねぎ たけのこ きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース (大豆) ぬちまーす ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)	
	(金)	●中華コーンスープ(たまご)	ごま油	たまご	玉ねぎ えのき きくらげ 椎茸 ねぎ コーン	ぬちまーす こしょう 醤油 (大豆・小麦) 花かつお チ キンブイヨン(鶏肉)	
		餃子	国	産豚肉の餃子(小麦・大豆・	豚肉)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルキー 573 kcal		脂質 19.4 g	炭水化物 78 g	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ"- 710 kcal	たんぱく質 23.9 g 牛乳	脂質 23.l g	炭水化物 100.4 g	
		ごはん	*	T-96			
	16	冬瓜とえのきのすまし汁 🖉		あさり	冬瓜 えのき 人参 ねぎ 生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお ぬちまーす	
	(火)	豚肉と野菜のBBQ炒め	三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 小松菜 きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん おろしにんにく ぬちまーす 中濃ソース(りんご) ウス	
		キャベツ入り平つくね	+	 ャベツ入り平つくね(豚肉・	<u> </u> 鶏肉)	ターソース ケチャップ	
		一食当たりの栄養価(小)	다가 - 512 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 13 g	炭水化物 74.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 620 kcal		脂質 14.2 g	炭水化物 94.1 g	
		中華おこわ	米 もち米 三温糖 サラ ダ油(大豆)	井乳 鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 たけのこ 椎茸 グリンピース	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 オイスターソース(大 豆) ぬちまーす ポークブ イヨン(豚肉・鶏肉)	
	17	春巻き	米粉入り	 春巻き(小麦・大豆・豚肉) 	サラダ油	4	場げ油④
	(水)	バンバンジーサラダ	練りごま ごま ごま油 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	鶏肉・豚肉
			į				
Ш	_	一食当たりの栄養価(小)	エネルギ- 590 kcal		脂質 23.6 g	炭水化物 74.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 590 kcal エネルキ - 692 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 23.6 g 脂質 26.9 g	炭水化物 74.3 g 炭水化物 89.8 g	
					3		
	18	一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ - 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・	たんぱく質 21.6 g 牛乳	3		
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン	I礼村 - 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・大豆) じゃがいも サラダ油(大	たんぱく質 21.6 g 牛乳	脂質 26.9 g	炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬち まーす チキンブイヨン (鶏	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン ジャーマンポテト	I 礼村' - 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・大豆) じゃがいも サラダ油(大豆)	たんぱく質 21.6 g 牛乳 ベーコン(豚肉) 豚肉	脂質 26.9 g 玉ねぎ いんげん 赤ピーマ ン コーン	炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬち まーす チキンブイヨン (鶏 肉) こしょう マスタード シママース こ	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン ジャーマンポテト 魚のマスタード焼き フルーツ白玉 一食当たりの栄養価(小)	T礼ギー 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・大豆) じゃがいも サラダ油(大豆) ノンエッグマヨネーズ カラフルボール 三温糖 T礼ギー 659 kcal	たんぱく質 21.6 g 牛乳 ベーコン (豚肉) 豚肉 まぐろ たんぱく質 31.3 g	脂質 26.9 g 玉ねぎ いんげん 赤ピーマン コーン パセリ 黄桃(もも) パイン みかん 脂質 22.6 g	 炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) こしょう マスタード シママース こしょう シークヮーサー果汁 炭水化物 83.3 g 	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン ジャーマンポテト 魚のマスタード焼き フルーツ白玉 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	T礼村 - 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・大豆)	たんぱく質 21.6 g 牛乳 ベーコン(豚肉) 豚肉 まぐろ たんぱく質 31.3 g たんぱく質 36.6 g	脂質 26.9 g 玉ねぎ いんげん 赤ピーマ ン コーン パセリ 黄桃(もも) パイン みかん	炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) こしょう マスタード シママース こしょう シークヮーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン ジャーマンポテト 魚のマスタード焼き フルーツ白玉 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳	TÀIIギ - 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・大豆) じゃがいも サラダ油(大豆) ノンエッグマヨネーズ カラフルボール 三温糖 TÀIIギ - 659 kcal TÀIIギ - 758 kcal	たんぱく質 21.6 g 牛乳 ベーコン (豚肉) 豚肉 まぐろ たんぱく質 31.3 g	脂質 26.9 g 玉ねぎ いんげん 赤ピーマン コーン パセリ 黄桃(もも) パイン みかん 脂質 22.6 g	 炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) こしょう マスタード シママース こしょう シークヮーサー果汁 炭水化物 83.3 g 	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン ジャーマンポテト 魚のマスタード焼き フルーツ白玉 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	T礼ギー 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・大豆) じゃがいも サラダ油(大豆) ノンエッグマヨネーズ カラフルボール 三温糖 T礼ギー 659 kcal	たんぱく質 21.6 g 牛乳 ベーコン(豚肉) 豚肉 まぐろ たんぱく質 31.3 g たんぱく質 36.6 g	脂質 26.9 g 玉ねぎ いんげん 赤ピーマン コーン パセリ 黄桃(もも) パイン みかん 脂質 22.6 g	 炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) こしょう マスタード シママース こしょう シークヮーサー果汁 炭水化物 83.3 g 	
食育の	(木)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン ジャーマンポテト 魚のマスタード焼き フルーツ白玉 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん	T礼村 - 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・大豆)	たんぱく質 21.6 g 牛乳 ベーコン(豚肉) 豚肉 まぐろ たんぱく質 31.3 g たんぱく質 36.6 g 牛乳	脂質 26.9 g 玉ねぎ いんげん 赤ピーマン コーン パセリ 黄桃(もも) パイン みかん 脂質 22.6 g 脂質 25.3 g	 炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) こしょう マスタード シママース こしょう シークヮーサー果汁 炭水化物 83.3 g 炭水化物 97.1 g 	
育	(木)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン ジャーマンポテト 魚のマスタード焼き フルーツ白玉 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん うるまのまーさん汁	TÀIF' - 692 kcal	たんぱく質 21.6 g 牛乳 ベーコン(豚肉) 豚肉 まぐろ たんぱく質 31.3 g たんぱく質 36.6 g 牛乳 豚肉 みそ(大豆)	脂質 26.9 g 玉ねぎ いんげん 赤ピーマン コーン パセリ 黄桃(もも) パイン みかん 脂質 22.6 g 脂質 25.3 g	 炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) こしょう マスタード シママース こしょう シークヮーサー果汁 炭水化物 83.3 g 炭水化物 97.1 g 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん 	
育の	(木)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 なかよしパン ジャーマンポテト 魚のマスタード焼き フルーツ白玉 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん うるまのまーさん汁 鶏肉の黒糖しょうが焼き	TÀIキ - 692 kcal なかよしパン (小麦・乳・大豆)	たんぱく質 21.6 g 牛乳 ベーコン (豚肉) 豚肉 まぐろ たんぱく質 31.3 g たんぱく質 36.6 g 牛乳 豚肉 みそ(大豆) 鶏肉	脂質 26.9 g 玉ねぎ いんげん 赤ピーマン コーン パセリ 黄桃(もも) パイン みかん 脂質 22.6 g 脂質 25.3 g	 炭水化物 89.8 g 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) こしょう マスタード シママース こしょう シークヮーサー果汁 炭水化物 83.3 g 炭水化物 97.1 g 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりんおろし生姜 シママース 醤油(大豆・小麦) ぬちまー 	

欠食			黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品		
行事	日	献立名	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	その他調味料など	揚げ油
等			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
						酒 おろしにんにく おろし	
						生姜 醤油(大豆・小麦) テ	
	22	マーボー冬瓜	ごま油 かたくり粉 サラ	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚	冬瓜 人参 玉ねぎ たけの	ンメンジャン(小麦・大豆・ ごま) ケチャップ オイス	
	22	4-小一冬瓜	ダ油(大豆)	レバー 大豆 みそ(大豆)	こ きくらげ 椎茸 にら	ターソース(大豆) ポーク	
						ブイヨン(豚肉・鶏肉) 豆板	
						醤 ぬちまーす	
	(月)	もやしのナムル	白ごま 三温糖 ごま油		もやし きゅうり キャベツ 人参	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)	
	` ,				八多		
		中華ポテト	中華ポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	다가 - 622 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 21.1 g	炭水化物 85.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	다하는 801 kcal		脂質 26.9 g	炭水化物 114.9 g	
		牛乳		牛乳			
		(1) (4)				醤油(大豆・小麦) みりん	
		さつま芋ごはん (人)	米 麦 さつまいも 三温 糖 サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 しめじ	酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏	
			福 リンノ畑(八立)			肉)	
					4 ± ~1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1	ー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
	24	豚肉とごぼうのしぐれ炒め煮	ごま油 三温糖 白ごま	豚肉	生姜 ごぼう 小松菜 人参 糸こんにゃく 長ねぎ	酒 醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお	
						10.7 7 97	
	(-k)	ちくわの紅葉焼き その	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	人参	醤油(大豆・小麦)	
	(小)	ちくわの紅葉焼き 💝	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	2 \ 17	ハデ	四四(八立 小久)	
		一食当たりの栄養価(小)	다니다 - 573 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 75.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	다가 - 680 kcal		脂質 19.8 g	炭水化物 91.2 g	
		牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン(乳・小麦・大				
			豆)				
		●きのことあさりの	じゃがいも 小麦粉	あさり 鶏肉 白いんげん	人参 玉ねぎ しめじ セロ	おろしにんにく ぬちまーす	
	25	クリームスープ(乳)	マーガリン(乳・大豆)	豆 脱脂粉乳	リー パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) こ	
			サラダ油(大豆)			しょう	
	(木)	魚のバジル焼き	オリーブオイル	ホキ	バジル パセリ	おろしにんにく ぬちまーす 白ワイン	
	` '				(32)	H 7/1 2	
		くだもの			梨 (予定)		
					* (1.6)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルキ - 574 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.6 g	炭水化物 76 g	
		一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g		炭水化物 76 g 炭水化物 90.9 g	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳	፲ネルギ- 684 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g	炭水化物 90.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 90.9 g	
1395		一食当たりの栄養価(中) 牛乳	1礼ギ- 684 kcal 米	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g	炭水化物 90.9 g	
遊	•	一食当たりの栄養価(中) 牛乳	I 礼	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g	炭水化物 90.9 g	
1395	•	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん	1礼ギ- 684 kcal 米	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦)	
游連小·	•	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん	I 礼	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉)	
勝連小ー~ 4	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ	I礼	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース	
勝連小ー~ 4年	•	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー	I 礼	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉)	
勝連小ー〜 4年欠	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー	I礼	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママースこしょう ウスターソースケチャップ 赤ワイン	
勝連小ー〜 4年	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ	I礼村 - 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パ プリカ 人参	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす	
勝連小ー〜 4年欠	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小)	I礼ギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パ プリカ 人参 脂質 21.4 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 	
勝連小ー~ 4年欠	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	I礼村 - 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パ プリカ 人参	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす	
勝連小ー〜 4年欠	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたく り粉 ** 三温糖 ** アーモンド オリーブオイル 三温糖 ** Iネルギー 584 kcal Iネルギー 708 kcal **	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パ プリカ 人参 脂質 21.4 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 	
勝連小ー〜 4年欠	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	I礼ギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 本から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 	
勝連小ー~ 4年欠食	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたく り粉 ** 三温糖 ** アーモンド オリーブオイル 三温糖 ** Iネルギー 584 kcal Iネルギー 708 kcal **	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 アナートルばく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 本から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン	
勝連小Ⅰ~4年欠食 トーカ	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたく り粉 ** 三温糖 ** アーモンド オリーブオイル 三温糖 ** Iネルギー 584 kcal Iネルギー 708 kcal **	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 本から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 	
勝連小Ⅰ~4年欠食 ┣ トーカチ	26 (金)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ	I礼は - 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉 三温糖 アーモンド オリーブオイル 三温糖 I礼は - 584 kcal I礼は - 708 kcal ** ** ** ** ** ** **	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ボルぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 本から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) 	揚げ油⑤
勝連小 −~4年欠食 トーカチお	26	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたく り粉 ** 三温糖 ** アーモンド オリーブオイル 三温糖 ** Iネルギー 584 kcal エルギー 708 kcal ** ** **	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ボルぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 本から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン	揚げ油⑤
勝連小Ⅰ~4年欠食 トーカチお祝	26 (金)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ	I 礼井 - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小	1
勝連小Ⅰ~4年欠食 トーカチお祝い	26 (金)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ かけ	I 礼井 - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小	小麦・大豆・
₩連小-~4年欠食 ┣ トーカチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ	I 礼井 - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 本から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママースこしょう ウスターソースケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 	小麦・大豆・
勝連小Ⅰ~4年欠食 トーカチお祝い	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ かけ	I礼は - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお 鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	小麦・大豆・
勝連小 −~ 4年欠食 トー カチお祝い献	26 (金)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ かけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小)	I礼i - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく 脂質 19.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお 炭水化物 77.4 g 	小麦・大豆・
勝連小 −~ 4年欠食 トー カチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれかけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(小)	I礼は - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお 鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	小麦・大豆・
勝連小 −~ 4年欠食 トー カチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ かけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 牛乳 キャル キャル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	I礼i - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく 脂質 19.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお 炭水化物 77.4 g 	小麦・大豆・
₩連小ー~4年欠食 トーカチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれかけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(小)	I礼は - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく 脂質 19.6 g	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイョン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお パークブイョン (豚肉・鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお 炭水化物 77.4 g 炭水化物 97.3 g	小麦・大豆・
₩連小ー~4年欠食 トーカチお祝い献	29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ かけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 牛乳 キャル キャル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	I礼は - 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく 脂質 19.6 g	 炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお 炭水化物 77.4 g 	小麦・大豆・
₩連小ー~4年欠食 トーカチお祝い献	29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれかけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉 ** こ温糖 ** Iネルギー 584 kcal Iネルギー 708 kcal ** ** **	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆) たんぱく質 26.9 g たんぱく質 32 g	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく 脂質 19.6 g 脂質 22.1 g	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお 炭水化物 77.4 g 炭水化物 97.3 g 醤油(大豆・小麦) みりん	小麦・大豆・
₩連小ー~4年欠食 トーカチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれかけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉 ** こ温糖 ** Iネルギー 584 kcal Iネルギー 708 kcal ** ** **	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆) たんぱく質 26.9 g たんぱく質 32 g	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく 脂質 19.6 g 脂質 22.1 g	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす アイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお 鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお 炭水化物 77.4 g 炭水化物 97.3 g 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお チキ	小麦・大豆・
₩連小ー~4年欠食 トーカチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ かけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉 ** こ温糖 ** Iネルギー 584 kcal Iネルギー 708 kcal ** ** **	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆) たんぱく質 26.9 g たんぱく質 32 g 牛乳	 脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パプリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく 脂質 22.1 g えのき 人参 小松菜 	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお 鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん 適 ぬちまーす 花かつお 炭水化物 97.3 g 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお ゲ水化物 97.3 g 醤油(大豆・小麦) みりん	小麦・大豆・
₩連小ー~4年欠食 トーカチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれかけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Iネルギー 684 kcal	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆) たんぱく質 26.9 g たんぱく質 32 g 牛乳	脂質 18.6 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン ブロッコリー キャベツ パブリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 角切大根 人参 こんにゃく 脂質 19.6 g 脂質 22.1 g	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす ガイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ヴ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお 鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん あちまーす 花かつお 炭水化物 77.4 g 炭水化物 97.3 g 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお 炭水化物 97.3 g 醤油(大豆・小麦) みりん	小麦・大豆・
₩連小-~4年欠食 ┣ トーカチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれ かけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉 ** こ温糖 ** Iネルギー 584 kcal Iネルギー 708 kcal ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆) たんぱく質 26.9 g たんぱく質 32 g 牛乳	腊質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パ プリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 種茸 こんにゃく れて 22.1 g オルバンゾー マローファットピース キャベツ きゅうり	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイョン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお 鶏肉) シークァーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん の 炭水化物 77.4 g	小麦・大豆・
₩連小-~4年欠食 ┣ トーカチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれかけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん ●かき玉汁(たまご) 五目揚げ天 豆とアーモンドのさっぱり和え	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉 ** こ温糖	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ッナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大豆) たんぱく質 26.9 g たんぱく質 32 g 牛乳 豆腐(大豆) たまご 五目揚げ (大豆)	腊質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パ プリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 種茸 こんにゃく 相質 19.6 g 脂質 22.1 g えのき 人参 小松菜 ガルパンゾー マローファットビース キャベツ きゅうり人参	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイヨン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウ 赤ワイン 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお 鶏肉) シークヮーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお 炭水化物 97.3 g 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお メークライコン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす だかつお チキンブイヨン (鶏肉)	小麦・大豆・
₩連小ー~4年欠食 トーカチお祝い献	26 (金) 29 (月)	一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん チキンロングライススープ ハワイアンポークソテー カラフルサラダ 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ きびなごのシークァーサーたれかけ 千切りイリチー 一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Iネルギー 684 kcal ** はるさめ ごま油 かたくり粉 ** こ温糖	たんぱく質 27.8 g たんぱく質 32.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ たんぱく質 25.7 g たんぱく質 30.3 g 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ(大 豆) きびなご 昆布 豚肉 かまぼこ (大 たんぱく質 32 g 牛乳 豆腐(大豆) たまご 五目揚げ (大豆)	腊質 18.6 g 脂質 21.4 g 脂質 21.4 g 海から豚がやってきた記 人参 キャベツ 小松菜 パイン プロッコリー キャベツ パ プリカ 人参 脂質 21.4 g 脂質 24.6 g 椎茸 こんにゃく 種茸 こんにゃく れて 22.1 g オルバンゾー マローファットピース キャベツ きゅうり	炭水化物 90.9 g 念日献立 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキン ブイョン (鶏肉) おろしにんにく シママース こしょう ウスターソース ケチャップ ぬちまーす 炭水化物 70.4 g 炭水化物 88.8 g 花かつお 鶏肉) シークァーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) みりん の 炭水化物 77.4 g	小麦・大豆・