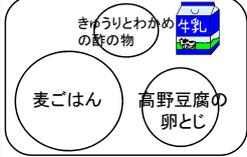
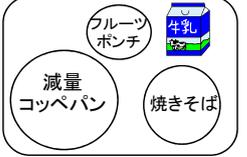
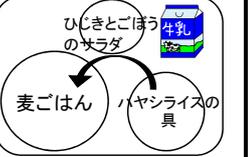
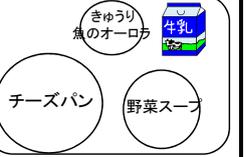
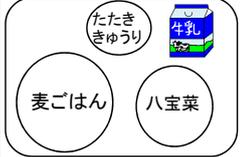
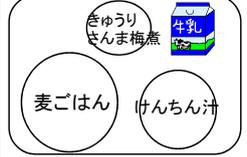
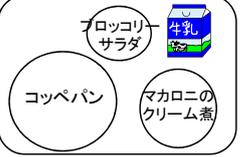
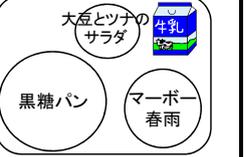
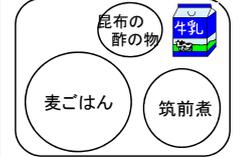
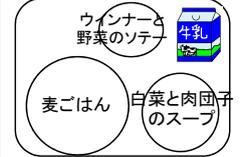
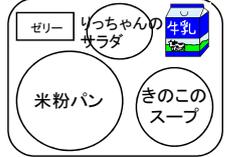
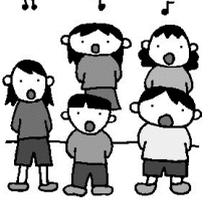


月 14	火 15	水 16	木 17	金 18
<b>たいいく び</b> <b>体育の日</b> 	むぎ 麦ごはん 牛乳 こうや 高野豆腐の卵とじ きゅうり とわかめの酢の物	げんりゅう 減量コッペパン 牛乳 や 焼きそば フルーツポンチ	ハヤシライス 牛乳 ひじきとごぼうのサラダ	チーズパン 牛乳 やさい 野菜スープ さかな 魚のオーロラ煮 きゅうり
				
	こめ むぎ マロニー ごま さとう	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ゼリー	こめ むぎ バター ごま さとう サラダ油 ごま油	チーズパン 油 さとう でんぶん
	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご わかめ 牛乳	ぶたにく いか ちくわ 牛乳	きゅうりにく ひじき ツナ 牛乳	ベーコン しろみ魚 みそ 牛乳
	ほうれんそう しいたけ にんじん きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン パイン みかん もも ナタデココ	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう とうもろこし きゅうり しめじ にんにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし きゅうり りんご
	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.1g	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.1g	エネルギー 644kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.2g	エネルギー 679kcal たんぱく質 30.4g 脂質 25.7g
エネルギー 744kcal たんぱく質 31.0g 脂質 20.3g	エネルギー 735kcal たんぱく質 30.0g 脂質 18.7g	エネルギー 780kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.8g	エネルギー 830kcal たんぱく質 36.7g 脂質 30.2g	
21	22	23	24	25
むぎ 麦ごはん 牛乳 はっほうさい 八宝菜 たたききゅうり	むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 さんま梅煮 きゅうり	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げのみそ煮 ごま酢和え ふりかけ	ことう 黒糖パン 牛乳 マーボー春雨 だいず 大豆とツナのサラダ
				
こめ むぎ サラダ油 ごま油 でんぶん	こめ むぎ さといも さとう でんぶん	コッペパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	黒糖パン さとう サラダ油 ごま油 はるさめ でんぶん
ぶたにく いか えび ずらたまご 牛乳	とりにく あつあげ さんま 牛乳	とりにく 生クリーム ツナ 牛乳	ぶたにく あつあげ みそ 牛乳	ぶたにく だいず ツナ 牛乳
キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン きくらげ きゅうり にんにく たけのこ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう きゅうり うめ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり とうもろこし	ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが	にんじん ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり
エネルギー 594kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.0g	エネルギー 632kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.5g	エネルギー 672kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.5g	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.8g	エネルギー 673kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.6g
エネルギー 720kcal たんぱく質 33.2g 脂質 20.1g	エネルギー 736kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.1g	エネルギー 817kcal たんぱく質 31.3g 脂質 30.9g	エネルギー 737kcal たんぱく質 30.3g 脂質 19.8g	エネルギー 822kcal たんぱく質 31.1g 脂質 26.3g
28	29	30	31	<b>文化祭</b> 
むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 こんぶの酢の物	むぎ 麦ごはん 牛乳 ばくさいに 白菜と肉団子のスープ ウィンナーと野菜のソテー	こめ 米粉パン 牛乳 きこのスープ りっちゃんのサラダ ラフランス&和梨ゼリー	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚汁 さかな たつたあ 魚の竜田揚げ きゅうり	
				
こめ むぎ さといも さとう サラダ油	こめ むぎ サラダ油 コーンスターチ パン粉 米粉 でんぶん	米粉パン さとう サラダ油 ゼリー	こめ むぎ さといも でんぶん 油	
とりにく あつあげ ちりめん こんぶ 牛乳	とりにく ウィンナー 牛乳	とりにく ハム こんぶ かつおぶし 牛乳	ぶたにく とうふ しろみ魚 みそ 牛乳	
ごぼう にんじん こんにやく たけのこ しいたけ いんげん れんこん きゅうり とうもろこし	たまねぎ ほうさい ほうれんそう きくらげ にんじん ねぎ キャベツ ビーマン ヤングコーン	にんじん しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しょうが ねぎ きゅうり	
エネルギー 598kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.8g	エネルギー 575kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.2g	エネルギー 571kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.4g	エネルギー 666kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.9g	
エネルギー 724kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.6g	エネルギー 696kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.8g	エネルギー 689kcal たんぱく質 31.6g 脂質 19.9g	エネルギー 781kcal たんぱく質 36.9g 脂質 19.8g	
				

・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。