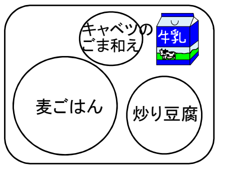
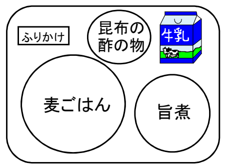
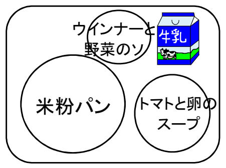
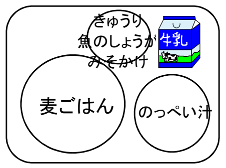
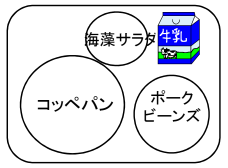
月	火	水	木	金
13	14	15	16《ひむか地産地消の日》	17
麦ごはん　牛乳 炒り豆腐 キャベツのごま和え	麦ごはん　牛乳 旨煮 昆布の酢の物 ふりかけ	米粉パン　牛乳 トマトと卵のスープ ウインナーと野菜のソテー	麦ごはん　牛乳 のっぺい汁 魚のしょうがみそかけ きゅうり	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ
こめ　むぎ　ごま　さとう　サラダ油	こめ　むぎ　さといも　さとう	米粉パン　じゃがいも　サラダ油	こめ　むぎ　でんぷん　さとう　油	コッペパン　じゃがいも　サラダ油
とりにく　とうふ　たまご　牛乳	とりにく　あつあげ　ちりめん　牛乳 こんぶ	ベーコン　たまご　ウインナー　牛乳	とりにく　しろみ魚　みそ　牛乳	だいず　ぶたにく　牛乳 わかめ　くきわかめ　こんぶ　赤のり　かんてん やなぎのり　とさかのり　かえでのり
にんじん　たまねぎ　にら　しいたけ キャベツ　とうもろこし　こんにゃく	にんじん　たけのこ　ごぼう　しいたけ きゅうり　とうもろこし　こんにゃく	たまねぎ　トマト　にんじん　パセリ キャベツ　ピーマン　ヤングコーン	ごぼう　にんじん　だいこん　ほうれんそう しいたけ　しょうが　きゅうり	たまねぎ　にんじん　グリンピース トマト　キャベツ　きゅうり　とうもろこし にんにく
エネルギー 616kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.0g	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.0g	エネルギー 651kcal たんぱく質 27.3g 脂質 27.9g	エネルギー 635kcal たんぱく質 30.5g 脂質 16.3g	エネルギー 618kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.7g
エネルギー 746kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.5g	エネルギー 722kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.7g	エネルギー 792kcal たんぱく質 32.9g 脂質 32.6g	エネルギー 769kcal たんぱく質 35.9g 脂質 18.1g	エネルギー 752kcal たんぱく質 29.8g 脂質 22.8g



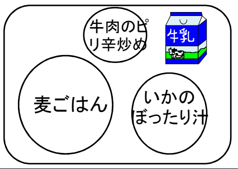


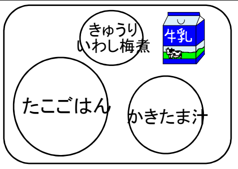


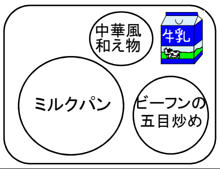


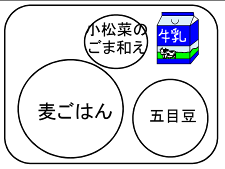


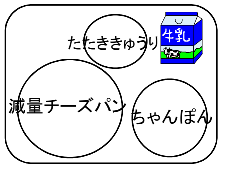
月	火	水	木	金
20	21	22	23	24
麦ごはん　牛乳 いかのぼったり汁 牛肉のピリ辛炒め	たこごはん　牛乳 かきたま汁 いわし梅煮 きゅうり	ミルクパン　牛乳 ビーフンの五目炒め 中華風和え物	麦ごはん　牛乳 五目豆 小松菜のごま和え	減量チーズパン　牛乳 ちゃんぽん たたききゅうり
こめ　むぎ　さとう　ごま油　でんぷん	こめ　むぎ　でんぷん　さとう	ミルクパン　さとう　ビーフン　ごま ごま油　サラダ油	こめ　むぎ　さとう　ごま	チーズパン　ちゅうかめん　サラダ油　ごま油
ぎゅうにく　しろみ魚　いか　わかめ　牛乳	たこ　とりにく　たまご　とうふ　いわし 牛乳	ぶたにく　ちくわ　えび　ツナ　牛乳	だいず　とりにく　あつあげ　こんぶ 牛乳	ぶたにく　いか　かまぼこ　ちくわ 牛乳
ごぼう　にんじん　だいこん　しょうが ほうれんそう　ねぎ　ピーマン　しめじ えのきたけ　れんこん	しょうが　ほうれんそう　にんじん きゅうり　うめ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし しいたけ　にんにく　きゅうり	ごぼう　にんじん　こんにゃく　こまつな	キャベツ　たまねぎ　もやし　にんじん　ねぎ きくらげ　しょうが　にんにく　きゅうり
エネルギー 601kcal たんぱく質 29.9g 脂質 15.3g	エネルギー 622kcal たんぱく質 34.5g 脂質 18.0g	エネルギー 626kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.6g	エネルギー 607kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.6g	エネルギー 552kcal たんぱく質 29.7g 脂質 17.8g
エネルギー 728kcal たんぱく質 35.2g 脂質 16.9g	エネルギー 731kcal たんぱく質 39.0g 脂質 18.9g	エネルギー 768kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.6g	エネルギー 735kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.9g	エネルギー 700kcal たんぱく質 36.5g 脂質 21.3g



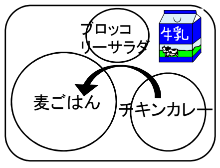


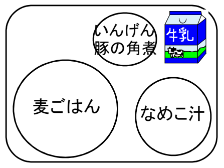


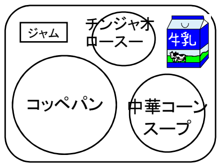


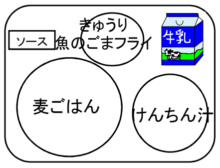


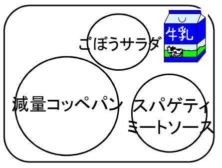
月	火	水	木	金
27	28	29	30	31
チキンカレー　牛乳 ブロッコリーサラダ	麦ごはん　牛乳 なめこ汁 豚の角煮 いんげん	コッペパン　ジャム　牛乳 中華コーンスープ チンジャオロースー	麦ごはん　牛乳 けんちん汁 魚のごまフライ きゅうり　ソース	減量コッペパン　牛乳 スパゲティミートソース ごぼうサラダ
こめ　むぎ　じゃがいも　サラダ油	こめ　むぎ　じゃがいも　さとう	コッペパン　ジャム　さとう　でんぷん ごま油　サラダ油	こめ　むぎ　さといも　小麦粉 パン粉　ごま　油	コッペパン　スパゲティ　サラダ油
とりにく　だいず　ツナ　チーズ　牛乳	ぶたにく　とうふ　うすあげ わかめ　みそ　牛乳	とりにく　たまご　ぎゅうにく　牛乳	あつあげ　しろみ魚　たまご　牛乳	ぎゅうにく　ぶたにく　チーズ　ツナ 牛乳
たまねぎ　にんじん　グリンピース りんご　ブロッコリー　きゅうり とうもろこし	なめこ　にんじん　ねぎ　しょうが いんげん	ちんげんさい　にんじん　とうもろこし たけのこ　ピーマン　にんにく　しょうが	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	たまねぎ　にんじん　グリンピース にんにく　ごぼう　とうもろこし　きゅうり
エネルギー 729kcal たんぱく質 28.5g 脂質 25.0g	エネルギー 620kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.1g	エネルギー 632kcal たんぱく質 32.9g 脂質 19.9g	エネルギー 658kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.9g	エネルギー 622kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.9g
エネルギー 882kcal たんぱく質 33.5g 脂質 28.5g	エネルギー 750kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.1g	エネルギー 760kcal たんぱく質 39.2g 脂質 23.0g	エネルギー 759kcal たんぱく質 31.8g 脂質 20.4g	エネルギー 774kcal たんぱく質 31.4g 脂質 23.3g











・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。