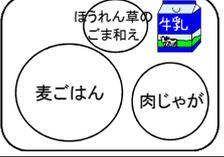
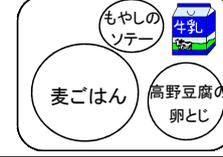
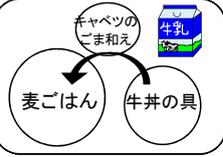
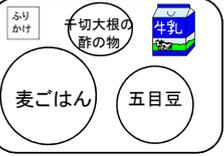
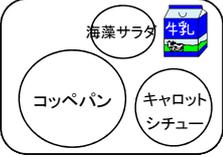
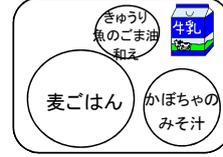
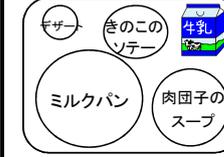




曜	月	火	水	木	金
日	17	18	19《食育の日》	20	21
献立名	H17ろう ひ <b>敬老の日</b> 	むぎ 麦ごはん 牛乳 にく 肉じゃが ほうれん草のごま和え	こめ 米粉パン 牛乳 野菜スープ 鶏肉のレモン煮 ブロccoliー	むぎ 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ もやしのソテー	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大豆とツナのサラダ
配膳図					
黄		こめ むぎ じゃがいも ごま さとう サラダ油	米粉パン でんぶん さとう 油	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油	コッペパン スパゲティ サラダ油
赤		ぎゅうにく 牛乳	とりにく ベーコン 牛乳	こうやとうふ とりにく 牛乳 かまぼこ たまご ロースハム	ロースハム だいたず 牛乳 えび ツナ チーズ
緑		たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう 糸こんにゃく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし ブロccoliー レモン	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし にんにく しいたけ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり にんにく とうもろこし
栄養価	小学校 エネルギー 578kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.6g 中学校 エネルギー 711kcal たんぱく質 25.4g 脂質 15.0g	エネルギー 729kcal たんぱく質 30.1g 脂質 31.9g エネルギー 841kcal たんぱく質 34.7g 脂質 34.5g	エネルギー 638kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.2g エネルギー 773kcal たんぱく質 35.2g 脂質 23.9g	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.6g エネルギー 759kcal たんぱく質 32.4g 脂質 21.7g	
日	24	25	26	27	28
献立名	ぎゅうどん 牛丼 牛乳 キャベツのごま和え	むぎ 麦ごはん ふりかけ 牛乳 ごもく 五目豆 せんぎり 干切大根の酢のもの	コッペパン 牛乳 キャロットシチュー 海藻サラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さかな 魚のごま油 和え きゅうり	ミルクパン 牛乳 にくだんご 肉団子のスープ きのこのソテー つきみ お月見デザート
配膳図					
黄	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	こめ むぎ ごま さとう	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター	こめ むぎ ごま でんぶん ごま油 さとう 油	ミルクパン こめ でんぶん さとう パン粉 コーンスターチ サラダ油 ゼリー
赤	ぎゅうにく たまご 牛乳	とりにく だいたず 牛乳 あつあげ こんぶ さけ ツナ	とりにく ちくわ 牛乳 わかめ くきわかめ こんぶ かんてん 赤のり やなぎのり とさかのり かえてのり	しろみ魚 とうふ 牛乳 うすあげ わかめ みそ	とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳
緑	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しいたけ 糸こんにゃく とうもろこし	にんじん きゅうり ごぼう こんにゃく 干切だいこん	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	かぼちゃ ほうれんそう きゅうり ねぎ	だいこん にんじん もやし ねぎ ほうれんそう えのきたけ しめじ たまねぎ なら にんにく
栄養価	小学校 エネルギー 605kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.2g 中学校 エネルギー 715kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.1g	エネルギー 646kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.9g エネルギー 799kcal たんぱく質 32.8g 脂質 23.2g	エネルギー 638kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.0g エネルギー 776kcal たんぱく質 27.2g 脂質 27.9g	エネルギー 666kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.4g エネルギー 807kcal たんぱく質 31.2g 脂質 21.8g	エネルギー 685kcal たんぱく質 25.6g 脂質 27.4g エネルギー 830kcal たんぱく質 30.8g 脂質 32.3g

※ 黄・・・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。

