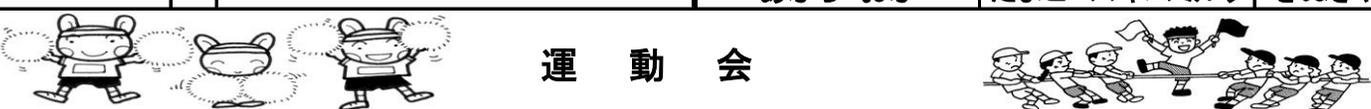


ひ に ち	よ う び	主 食	主 菜・副 菜・デ ザート	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く し つ g
				ねつやちからに なるもの	ちやきんにくを つくるもの	からだのちようし をととのえる	
5	火	ひやしオクラうどん	ポテトボール くだもの	うどん こむぎこ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ベーコン わかめ	オクラ たまねぎ だいこん しょうが もやし みかん	667 20.1
6	水	あきのドライカレー	まめサラダ くだもの	こめ パター あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	なす マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン なし	661 21.1
7	木	ゴーヤピザトースト	やさいのスープに くだもの	しよくパン サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	にんにく マッシュルーム たまねぎ にがうり にんじん キャベツ プラム	637 26.9
8	金	きくはなごはん	さかなのネギソース アーモンドあえ かきたまじる	こめ もちごめ ごま こむぎこ ごま アーモンド かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく みそ	きく にんじん りんご しゆんぎく わけぎ こまつな	622 29
11	月	まぜまぜスープごはん	いかとポテトのレモンしょうゆ	こめ さつまいも あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ じゃこ たまご いか	にんじん こまつな ながねぎ だいこん レモン いんげん	657 28.6
12	火	ココアトースト	とうふのトマトに くきわかめソテー	しよくパン さとう バター ごま グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ オイスター	にんじん トマト こまつな しいたけ たけのこ なし	615 24.5
13	水	わかめごはん	やきギョーザ はるさめサラダ コーンスープ	こめ ごま ぎょうざのかわ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご オイスター	にら キャベツ もやし にんじん きゅうり セロリ パセリ	625 23.6
14	木	ひやしスパゲティ	あじつけとうもろこし くだもの	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく えび あぶらあげ	にんじん もやし プラム キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが	608 28.3
15	金	さつまいもごはん	さんまのかばやき おひたし みそしる	こめ もちごめ さつまいも さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ かつおぶし	にんじん もやし こまつな だいこん しょうが	650 22.7
18	月	 <b>敬老の日</b>					
19	火	ナシゴレン	レタスとトマトのスープ なしヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく えび とりにく オイスター	セロリ パプリカ にんじん たまねぎ ながねぎ なし	598 25.1
20	水	ひやしうどん	だいがくいも くだもの	なまうどん あぶら ねりごま すりごま みずあめ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	しょうが ながねぎ にんじん もやし きゅうり なし	674 19.3
21	木	ミックスピビンパ	とうがんスープ オレンジチーズスフレ	こめ あぶら さとう ごまあぶら パンこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご オイスター	にんにく たけのこ ぜんまい にんじん もやし みかん	683 25.9
22	金	ごはん	ハリハリづけ やきししゃも トマトピューレにくじゃが くだもの	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも ベーコン ウイナー	きりぼしだいこん にんじん きゅうり しめじ なし	606 20.5
25	月	チリドックサンド	やさいのスープに くだもの	パン あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウイナー ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ なし	650 26.4
26	火	ココナッツ チキンカレー	ハムいりココロサラダ くだもの	こめ こむぎこ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ヨーグルト	セロリ パセリ トマト たまねぎ にんにく ココナッツ きゅうり	698 24.4
27	水	ひやしスープちやづけ	とうふいりにくだんご しょうがきゅうり	こめ むぎ パンこ かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ ちりめん とうふ ぶたにく たまご	きゅうり にんじん いとみつば エノキ たまねぎ しょうが	609 25.3
28	木	タンタンめん	あおのりだいずポテト くだもの	むしちゅうかめん あぶら すりごま ねりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	ちんげんさい もやし ながねぎ にんじん たまねぎ なし	672 26.2
29	金	ごはん	ピーマンのだいずにくづめ きりぼしだいこんに みそしる	こめ パンこ さとう あぶら おふ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ たまご スキムミルク	ピーマン こまつな しいたけ きりぼし きぬさや たまねぎ	650 27.9
30	土	 <b>運動会</b>					