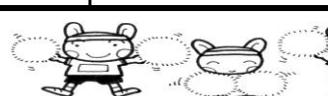
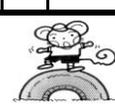
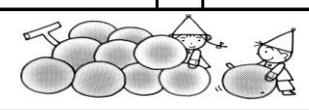
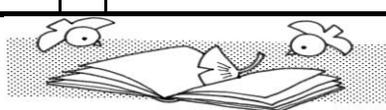


ひ に ち	よ う び	主 食	主 菜・副 菜・デザート	おもにしようするざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
				ねつやちからに なるもの	ちやくんにくを つくるもの	からだのちようしを ととのえる	
2月	 <b>運動会振替休業日</b> 						
3火	スパゲッティ ナポリタン	○	ヨーグルトポムポム ごぼうチップサラダ	スパゲッティ あぶら バター さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ ごぼう	660 24.8
4水	十五夜さといもごはん	○	さんまのおろしだれ おひたし つきみじる	こめ もちごめ さといも こむぎこ しらたまこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さんま わかめ あぶらあげ	しいたけ いんげん だいこん にんじん かぼちゃ しめじ	656 24.2
5木	ちゅうかどん	○	やさいのなんばんづけ おつきみデザート	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずら オイスター	セロリ パセリ はくさい しいたけ にんじん たけのこ ももかん	604 24.3
6金	こぎかなピラフ	○	やさいのスープに りんごのコンポート	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ	ごぼう セロリ コーン たまねぎ キャベツ いんげん りんご	586 19.9
9月	 <b>体育の日</b> 						
10火	キャロットライスの ホワイトソースがけ	○	かいそうサラダ ブルーベリーヨーグルト	こめ こむぎこ バター さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう チーズ えび わかめ とりにく ヨーグルト	にんじん セロリ きのこ たまねぎ キャベツ レモン	687 24.5
11水	ナッツあげパン	○	とうふのごもくに わかめときゅうりのうめしょうゆ	パン あぶら さとう アーモンド グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ オイスター	ながねぎ しいたけ にんじん たけのこ こまつな きゅうり	637 29.6
12木	ひやしうどん	○	さつまいも・ナッツのまつば くだもの	うどん さつまいも みずあめ ごまあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こんぶ	こまつな もやし ねぎ にんじん きゅうり なし	645 20
13金	さんさいごはん	○	まさごあげ かきたまじる	こめ もちごめ かたくりこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えび たまご とうふ	ごぼう しいたけ わらび にんじん はくさい ながねぎ	630 31
16月	やきピロシキ	○	やさいのトマトスープ くだもの	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン オイスター	しいたけ たけのこ にんじん トマト セロリ たまねぎ	566 23.2
17火	サンマーメン	○	なまあげとポテトのチリソース	ちゅうかめん ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんにく しいたけ はくさい もやし セロリ いら	643 23.8
18水	ごはん だいずふりかけ	○	ししゃものさざれやき やさいのもの みそしる	こめ ごま あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ししゃも だいず わかめ あぶらあげ	しいたけ ごぼう にんじん たけのこ いんげん しめじ	673 25.6
19木	 <b>就学時健康診断</b>  						
20金	ちゅうかなごはん	○	いかのマリネ もずくスープ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく たまご オイスター	たけのこ にんじん しいたけ こまつな きゅうり ながねぎ	626 31.5
21土	なしチキンカレー	○	ブロッコリーともやしのごましょうゆ くだもの	こめ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ブロッコリー にんじん セロリ パセリ たまねぎ なし	684 23.1
23月	 <b>学校公開振替休業日</b>						
24火	こうやとうふピビンパ	○	わかめコーンスープ りんごヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう オイスター ぶたにく こうやとうふ わかめ ヨーグルト	たけのこ ぜんまい にんじん もやし こまつな りんご	581 21.5
25水	ツナサンドトースト	○	はくさいとにくだんごスープ くだもの	はいがパン かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とうふ たまご ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん はくさい ながねぎ こまつな	654 27.4
26木	ごはん きりほしなっとう	○	ゼリーフライ おひたし ミックスナッツ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら ミックスナッツ パンこ	ぎゅうにゅう おから たまご なっとう かつおぶし	きりほしだいこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし	663 23.5
27金	にこみうどん	○	のざわなおやき やさいナムル	うどん こむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう にほし ぶたにく あぶらあげ	しいたけ にんじん ながねぎ キャベツ のざわな だいずもやし	596 21.1
30月	もみじごはん	○	さばのみそに くだもの けんちんじる	こめ もちごめ さつまいも さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば あずき こんぶ とうふ	ねぎ にんじん ごぼう こまつな だいこん みかん	587 27.1
31火	わふうスパゲッティ	○	ナッツサラダ パンプキンのつつみあげ	スパゲッティ かわ かぼちゃ こむぎこ アーモンド バター	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ きざみのり	にんじん たまねぎ しめじ コーン かぼちゃ ピーマン	608 21.1