

# 学校給食だより

## 2024年9月 摂津市学校給食会

### 栄養三色



**赤色の食品** 血や肉、骨をつくる

肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

**緑色の食品** 体の体調をととのえる

緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

**黄色の食品** 熱や力のもとになる

穀類、いも類、砂とう類、油脂類

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4	9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ごぼうのかおり ごまあえ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが にがうり うすくちしょうゆ こめこカレー し お なたねあぶら	75 2 20 2 40 0.3 50 15 0.1 0.7 5 0.8 13 0.1 0.01 1	黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ こぼ こめず なたねあぶら ごいちしょうゆ さと キャベツ にんじん ホールコーン ごまクリームドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	6 10 12 0.5 1 0.5 30 7 10 10 10 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5	10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		635	21.0	18.6	288	1.9	241	0.45	0.46	37	2.6	8.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとえのきの スープ スパゲティ フィッシュソース	黄	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうふとえのきの スープ れいとうとうふ バラベーコン たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	60 20 20 20 10 20 10 10 15 4 0.1 0.01 8	黄	スパゲティ まぐろかん マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しるワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ し お こしょう のうしゆくスープ スパゲティ フィッシュソース	20 10 3 0.1 0.3 20 10 0.3 0.6 2 2.5 6 0.2 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8	11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		632	23.1	22.2	329	1.8	329	0.44	0.54	35	2.9	9.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
11 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの みそしる ふたバラにくとなすの しょうがやき あじつけのり	黄	しろごはん こめ きりぼしだいこんの みそしる いなかあげ れいとうとうふ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな あわせみそ にぼし ふたバラにくとなすの しょうがやき ぶたにく	75 10 20 3 35 10 13 1.5 25	黄	とりにくい なす たまねぎ ピーマン しょうが うすくちしょうゆ さき みり さと ごまあぶら あじつけのり あじつけのり	20 0.02 10 6 1 0.5 1 0.5 0.5 0.1 0.01 0.5	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3	12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		631	21.3	19.2	335	1.8	193	0.27	0.47	15	3.0	4.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
12 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんとはるさめの スープ ぼてとのチーズやき (にゅう) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しろごはん こめ いなかみそしる あつあげ しらたまだんご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのごまあげ かつお	75 20 20 15 20 5 5 13 1.5 50	黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しるごま かたくり じゃがいも しお なたねあぶら のりつくだに のりつくだに	3 0.5 0.5 3 8 0.1 7 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0	5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		600	21.1	21.4	348	2.8	159	0.36	0.46	23	2.0	4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのすましじる さかなのあます あんかけ	黄	しろごはん こめ とうふのすましじる れいとうとうふ かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのあます あんかけ あかうお さ	75 20 5 35 10 15 4 3 50 2	黄	し お こしょう かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さき こめず さと かたくり けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1	6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		592	25.8	17.6	345	2.0	239	0.31	0.48	13	1.8	2.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) キャベツとハムの ごまずあえ かつおだいこん	黄	しろごはん こめ たまごとじに (たまご) とりにく いなかあげ たまご たんぱん たまねぎ じゃがいも あおねぎ なたねあぶら うすくちしょうゆ さき みり お	75 2 10 15 20 10 35 60 5 0.5 2.5 1 0.5 0.2	黄	けずりぶし キャベツとハムの ごまずあえ ハム キャベツ にんじん さと うすくちしょうゆ こめず ごまあぶら しお かつおだいこん ふうりゅうだいにんづけ	0.5 10 50 10 1 2 1.5 1 2 10	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g			595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆめ mg	鉄 mg	ビ A μg	タ B1 mg	ミ B2 mg	ン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		595	22.9	18.3	353	2.6	262	0.37	0.51	46	1.8	8.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
13日 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとぶたにくの ちゅうかどん(たまご) フルーツあえ	黄	げんまいごはん	70	黄	みりゃん	1	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	さしけ	0.7							
		黄	げんまいごはん	5	黄	イスターソース	1.5	黄	いっごりコッペパン	5	黄	いっごりコッペパン	5	黄	お	0.2							
17日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) えのきとたまごの スープ(たまご) イカのナポリふう ゼリー	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	イスターソース	1.5	黄	えのきとたまごの	20	黄	えのきとたまごの	20	黄	こしよ	0.01							
		黄	えのきとたまごの	5	黄	イスターソース	0.5	黄	うすくちしょうゆ	5	黄	うすくちしょうゆ	5	黄	な	0.5							
18日 水	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたじゃが キャベツと ほうれんそうのごまあえ	黄	しるごはん	75	黄	イスターソース	1.5	黄	ぶたじゃが	20	黄	ぶたじゃが	20	黄	な	8							
		黄	ぎゅうにゅう(にゅう)	5	黄	イスターソース	0.5	黄	キャベツと	10	黄	キャベツと	10	黄	は	10							
19日 木	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかふう コーンスープ あつあげとこまつなの マーボーいため	黄	しるごはん	75	黄	イスターソース	1.5	黄	ちゅうかふう	10	黄	ちゅうかふう	10	黄	な	10							
		黄	ちゅうかふう	10	黄	イスターソース	0.3	黄	コーンスープ	20	黄	コーンスープ	20	黄	は	10							
20日 金	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ごいりみそしる さわらのしおやき さんしょくきんぴら	黄	しるごはん	75	黄	イスターソース	1.5	黄	ごいりみそしる	10	黄	ごいりみそしる	10	黄	な	10							
		黄	ぎゅうにゅう(にゅう)	5	黄	イスターソース	0.5	黄	さわらのしおやき	20	黄	さわらのしおやき	20	黄	は	10							
2学期が始まりました。 まだまだ暑い日が続くので、 しっかり食べて元気に過ごしましょう！		633										24日 火		633									
2学期が始まりました。 まだまだ暑い日が続くので、 しっかり食べて元気に過ごしましょう！		655										25日 水		693									
2学期が始まりました。 まだまだ暑い日が続くので、 しっかり食べて元気に過ごしましょう！		596										26日 木		623									
2学期が始まりました。 まだまだ暑い日が続くので、 しっかり食べて元気に過ごしましょう！		575										27日 金		625									
2学期が始まりました。 まだまだ暑い日が続くので、 しっかり食べて元気に過ごしましょう！		590										30日 月		606									

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れます。

献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず変更となる場合がありますので、ご了承ください。

- ・卵(鶏卵・うずら卵)、乳(乳・乳製品)について、献立名にアレルギー表示をします。
- ・卵不使用のマヨネーズとドレッシングを使用します。