体の調子をよくして 血液や筋肉となっ 仕事や運動をす 5月 て体を大きくする 病気になりにくくする る時の力になる エネルギ・ たんぱく質 令和6年度 質 (たんぱく質) (カロテン) (炭水化物) 塩 分 9 (カルシウム) (ビタミンC) (脂) 質) MILK 南相馬市立幼小中学校 油 $\boldsymbol{\mathsf{B}}$ 立 小 ф 幼 <のまたん献立>きゅうり・グリーンカールレタスは、南相馬市産の野菜です。 地元の野菜を食べよう。 しょうが もやし にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ ちゅうかめん しょうゆラーメン ぶたにく なると わかめ しょうゆラーメン 601 444 あぶら きくらげ いか たちうお たこナゲット(麦)〈幼1コ,小中2コ〉 こむぎこ でんぷん さとう 29.9 37.2 22.6 きゅうり グリーンカールレタス はるさめ ごまあぶら さとう とりにく たまご ちゅうかサラダ(卵) 228 253 15.8 zk かたぬきチーズ(乳)〈小中〉 チーズ 33 2.4 あぶらあげ たけのこ にんじん しいたけ ごはん あぶら さとう たけのこごはん 616 763 540 2 てんぷらこ あぶら あかうおのあおばあげ(麦卵) MILK あかうお あおのり しょうが 25.8 307 221 しおこんぶ キャベツ にんじん あさづけ 17.1 192 15.3 木 なめこ だいこん ねぎ なめこじる とうふ みそ 3.0 2.0 2.5 さとう こめこ かしわもち あずき 644 499 にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ ごはん じゃがいも あぶら カレールウ 7 チキンカレー(麦乳) とりにく しろはなまめ 265 30.9 199 キャベツ きゅうり にんじん はるキャベツのサラダ ハム オリーブオイル さとう 19.5 21,9 16.5 \J/ ビーンズカル〈小中〉 だいず にぼし さとう ごま 2.5 2.9 1.7 かきあげうどん 厂うどんのかけじる にんじん しいたけ ねぎ ソフトめん とりにく なると 491 ほうれんそう 8 MILK たまねぎ ごぼう こねぎ にんじん し かきあげ (卵麦) ちりめんじゃこ ちくわ てんぷらこ あぶら 27.5 34.7 22.8 ほしだいこん にんじん ひじき こんぶ 177 207 156 きくらげ もやし きゅうり 7K なごみあえ オリーブオイル たくあん むぎごはん おぎごはん 620 787 494 9 MILK さとう さば とうにゅう みそ しょうが さばのみそに 269 323 216 こまつなのきんしあえ(卵) たまご こまつな にんじん キャベツ 24.7 18.7 28.4 木 たけのこ にんじん えのきたけ さやえんどう わかたけじる わかめ とうふ かまぼこ 22 2.7 1.7 ピタパン 640 530 750 ピタパンに、チキンやチーズ、サラダを 10 MILK タンドリーチキン とりにく チーズ 28.6 23.9 34.8 スライスチーズ(乳)〈中のみ〉 ぼう キャベツ きゅうり マヨネーズ (卵なし) ごぼうサラダ 29.2 24.7 にんじん にんじん たまねぎ セロリー キャベツ えだまめ 余 だいず きんときまめ おおふくまめ ウインナ じゃがいも マカロニ あぶら ミネストローネ (麦) 3.2 2.0 2.4 むぎごはん むぎごはん 522 MILK にんじん たまねぎ たけのこ 13 ..,,,,,,,, たまねさ 7 ねぎ にら しいたけ にんにく ぶたにく なまあげ だいず しょうが マーボーなまあげ でんぷん あぶら さとう 25.2 30.6 21.9 きゅうり グリンカールレタス ビタミンたっぷりサラダ わかめ とりにく あおじそドレッシング コーン キャベツ 20.7 23.6 18.1 日 みしょうかん みしょうかん 1.4 1.6 1.2 <日本型食生活の日> 南相馬市では主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた、日本型食事の献立を提供しています。 600 ごはん ごはん 483 750 14 こめこ あぶら ほっけのからあげ ほっけ 28 33.6 23.0 ハム もやし ピーマン 18.5 もやしのカレーあえ 21.3 24.2 W しょうが にんじん ごぼう じゃがいも こんにゃく ぶたにく とうふ みそ とんじる 2.9 3.6 2.4 だいこん ねぎ あぶら ぶたにく なると しょうが にんじん キャベツ ちゅうかめん あぶら 589 793 477 15 とんこつラーメン (卵) もやし ほうれんそう たけのこ うずらのたまご〈中のみ〉 269 36.1 22.1 きくらげ ねぎ キャベツ たまねぎ にら でんぷん こむぎこ あぶら 〈小中2コ、幼1コ〉 ぶたにく にくぎょうざ (麦) 232 30.0 19.7 えだまめ コーンきゅうり にんじん レタス だいず ベーコン オリーブオイル さとう まめまめサラダ 3.1 4.1 2.5 運動会応援メニュー たまねぎ にんじん ねぎ むぎごはん さとう とんトンびょうしどん ぶたにく かまぼこ 589 752 507 あぶら こんにゃく にんにく たけのこ 16 きりぼしだいこん にんじん きりぼしだいこんのハリハリあえ 114 あおじそドレッシング 264 225 31,4 キャベツのみそしる がんもどき みそ キャベツ たまねぎ しいたけ じゃがいも 17.1 19.0 15.2 木 りんご レモン さとう けんさんひとくちりんごゼリー 25 29 21

	J 0° 1° 21	_			7 0° 1° 5 /	F0-		
17	コッペパン	MILK			コッペパン	586	753	49
	いちごジャム			to the Manager	いちごジャム じゃがいも あぶら	25.4	31.4	21
金	ジャーマンポテト		ウインナー	たまねぎ パセリ	オリーブオイル	17.8	21.1	17
	スパゲッティスープ(麦)		とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ	スパゲッティ あぶら	2.2	3.0	1.
	<かみかみ献立>南相馬	市では、	『よくかむ』食べ方を調	意識した献立を毎月提供して、	よくかむことの大切さを伝	えてい	<mark>ます。</mark>	
20	むぎごはん				むぎごはん	604	757	49
	あつやきたまご(卵)	MILK	たまご		あぶら さとう	27.4	31.8	21
月	キャベツのゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		19.4	21.0	15
Ħ	ちくぜんに		とりにく だいず あつあげ ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	2.0	2.2	1.
0.4	ごはん				ごはん	611	764	49
21	ぶたにくのバーベキューソース	MILK	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	27.8	32.7	23
	こまつなののりあえ		かまぼこ のり	こまつな にんじん もやし		20.7	23.5	18
火	せんだいふのみそしる (麦)		とうふ みそ	だいこん ねぎ	じゃがいも ふ	2.2	2.6	1.
		またん剤	L プロンミニトマトは、南相	 <mark> 馬市産の野菜です。地元の</mark> 野	」 対策を食べよう。	1		
22	わかめうどん		わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ	ソフトめん	612	786	49
		MILK	なると	ほうれんそう	771 0570	26.2	33.1	22
水	ミニトマト〈1コ〉			F△F (**)	ホットケーキミックス さとう	15.5	17.2	13
•	チョコチップむしパン(麦乳)		ぎゅうにゅう		チョコレート	2.3	2.7	1.7
	くいちおし献立>南相馬	市では『:	免疫力をつける献立』や『	行事食』『郷土食』『伝統食』な	をいちおし献立として提供してい	ハます。	,	
		くいざ	出陣!! 相馬野馬追メニ	ュー・・・・地元の伝統行事	を理解しよう!!〉			
00	かいばしらごはん	_ = _	あぶらあげ ほたて	えだまめ にんじん	ごはん さとう あぶら	607	764	55
23	かつおのあげに	MILK	けんさんかつお	しょうが	あぶら さとう でんぷん	29.7	35.4	27
	きゅうりのこんぶづけ		しおこんぶ	きゅうり だいこん		19.5	22.5	18
木	すまじじる (麦)		とうふ かまぼこ	えのきたけ にんじん こねぎ	ıSı	2.7	3.3	2.
	かちぐり				<0			
	13 3 4 3							
	<の a	たん献	ウンアスパラガスは、南	↓ 相馬市産の野菜です。地元の ⁹		<u> </u>		
		またん献	立>アスパラガスは、南 ^z	相馬市産の野菜です。地元の は は は は は は は は は は は は は は は は は は は		586	770	49
24	こくとうコッペパン		立>アスパラガスは、南 ²	たまねぎ きゅうり アスパラガス	野菜を食べよう。	586	770	
	こくとうコッペパン ツナサラダ	たん献		-	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン	_		49 21 21
24 金	こくとうコッペパン		ツナ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし)	25.3	31.5	21
	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし) パンこ むぎごはん	25.3 24.6	31.5 29.2	21
金	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦)		ツナ ベーコン たまご チーズ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら	25.3 24.6 1.9	31.5 29.2 2.8	21 21 1.
金 —— 27	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ	たまねぎ きゅうり アスバラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし) パンこ むぎごはん	25.3 24.6 1.9 636	31.5 29.2 2.8 809	21 21 1 54 2
金	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4	31.5 29.2 2.8 809 31.7 27.9	21 21 52 2 21
金 27 月	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.5	21 21 1 54 2 21 1
金 27 月 28	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ コーン えだまめ キャベツ	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4	31.5 29.2 2.8 809 31.7 27.9	21 1. 54 2 21
金 27 月	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳)		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず しろはなまめ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼうねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7	31.5 29.2 2.8 809 31.7 27.9 2.2 815 32.0	21 1 54 2 21 1 48 21
金 27 月 	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず しろはなまめ ハム	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん レモン	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.5 32.0 21.6 2.9	2° 2° 1 5° 2 2° 1 44 2° 15 1 44 4° 4° 4° 4° 4° 4° 4° 4° 4° 4° 4° 4°
金 27 月 28 火	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん レモン	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 815 32.0 21.6 2.9 770 31.3	2° 2° 1 5° 2 1 44 2° 1 4° 1 4° 20
金 27 月 	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん レモン	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら こはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.5 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1	2: 2: 1 5: 2: 2: 1 4: 2: 1 4: 2: 1 1: 1 1: 1 1: 1
金 27 月 28 火	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中かいそうサラダ		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ	たまねぎ きゅうり アスパラガスコーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん にんじん ごぼうねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん レモン にんじん たまねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ あおじそドレッシング	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 815 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8	2· 2· 1· 5· 2· 2· 1· 4· 2· 1· 4· 2· 1· 1· 2· 1·
金 27 月 28 火	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中かいそうサラダ		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ くきわかめ こんぷ とさかのり ふのり ツナ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん しモン にんじん たまねぎ もやし ねぎたけのこ きくらげ ほうれんそう	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ あおじそドレッシング	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.5 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8	2· 11 5· 2 2 11 44 2· 11 41 20 18 2
金 	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中かいそうサラダ むぎごはん さばのごまころもやき(卵)		ツナ バーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ さば みそ たまご	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん しモン にんじん たまねぎ もやし ねぎたけのこ きくらげ ほうれんそう にんじん えだまめ グリーンカールレタス	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ あおじそドレッシング むぎごはん ごま さとう	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1 603 27.2	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 815 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8	2 2 1 5 2 1 4 2 1 1 2 2 5 2 2 5
金 227 月 228 火 29 水	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中かいそうサラダ		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ さば みそ たまご	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん しモン にんじん たまねぎ もやし ねぎたけのこ きくらげ ほうれんそう	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ あおじそドレッシング	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.5 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8	2· 2· 1· 5· 2· 2· 1· 4· 2· 1· 4· 2· 1· 1· 2· 1·
金 227 月 228 火 29 水	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中かいそうサラダ むぎごはん さばのごまころもやき(卵) もやしのシャキシャキナムル えのきいりみそしる		ツナ バーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ さば みそ たまご	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん むやしだいこん にんじん ごぼうねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん しモン にんじん たまねぎ もやし ねぎたけのこ きくらげ ほうれんそう にんじん えだまめ グリーンカールレタス	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みすあめ あおじそドレッシング むぎごはん こま さとう さとう あぶら	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1 603 27.2	31.5 29.2 2.8 809 31.7 27.9 2.2 815 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8 749	2 2 1 5 2 1 1 4 2 1 5 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
金 27 月 28 火 29 水 30 木 —	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、ロかいそうサラダ むぎごはん さばのごまころもやき(卵) もやしのシャキシャキナムル えのきいりみそしる しょくパン		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ さば みそ たまご とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん しモン にんじん たまねぎ もやし ねぎだけのこ きくらげ ほうれんそう にんじん えだまめ グリーンカールレタス	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ あおじそドレッシング むぎごはん ごま さとう さとう あぶら	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1 603 27.2 22.9 1.7 630	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.5 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8 749 31.6 23.9 2.2	2 2 1 5 2 1 4 2 2 1 5 2 2 1 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6
金 27 月 28 火 29	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中かいそうサラダ むぎごはん さばのごまころもやき(卵) もやしのシャキシャキナムル えのきいりみそしる しょくパン こくさんキャベツメンチカツ		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ さば みそ たまご とりにく	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリコーン えだまめ キャベツきゅうり にんじん しモン にんじん たまねぎ もやし ねぎたけのこ きくらげ ほうれんそう にんじん えだまめ グリーンカールレタス	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ あおじそドレッシング むぎごはん こま さとう さとう あぶら	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1 603 27.2 22.9 1.7 630 25.6	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.5 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8 749 31.6 23.9 2.2 82.5 33.3	2 2 1 5 2 1 1 4 2 1 5 5 2 2 2 2 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1
金 27 月 28 火 29 水 30 木 31	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中かいそうサラダ むぎごはん さばのごまころもやき(卵) もやしのシャキシャキナムル えのきいりみそしる しょくパン こくさんキャベツメンチカツ そえサニーレタス		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ さば みそ たまご とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり アスパラガス コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん しモン にんじん たまねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう にんじん えだまめ グリーンカールレタス もやし きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ けニーレタス たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ サニーレタス たまねぎ にんじん キャベツ	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ (卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ あおじそドレッシング むぎごはん こま さとう さとう あぶら じゃがいも しょくパン さとう でんぶん あぶら イタリアンドレッシング	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1 603 27.2 22.9 1.7 630 25.6 23.0	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8 749 31.6 23.9 2.2 82.5 33.3 27.8	2 2 2 4 2 1 4 2 1 2 2 2 2 2 1 2 2 1 1 2 1 1 1 1
金 7 月 8 火 9 水 10 木	こくとうコッペパン ツナサラダ ふわふわたまごスープ(卵乳麦) むぎごはん とりにくのからあげ〈2コ〉 ほうれんそうのきなこあえ みそけんちんじる ハヤシライス(麦乳) コーンとハムのサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉 しおラーメン だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中かいそうサラダ むぎごはん さばのごまころもやき(卵) もやしのシャキシャキナムル えのきいりみそしる しょくパン こくさんキャベツメンチカツ		ツナ ベーコン たまご チーズ とうふ とりにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいす しろはなまめ ハム ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ さば みそ たまご とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり アスパラガスコーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん レモン にんじん たまねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう にんじん えだまめ グリーンカールレタス もやし きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	野菜を食べよう。 こくとうコッペパン マヨネーズ(卵なし) パンこ むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル さとう ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ あおじそドレッシング むぎごはん こま さとう さとう あぶら	25.3 24.6 1.9 636 26.6 24.4 1.9 656 27.7 19.1 2.6 597 24.9 21.3 3.1 603 27.2 22.9 1.7 630 25.6	31.5 29.2 2.8 80.9 31.7 27.9 2.2 81.5 32.0 21.6 2.9 770 31.3 24.1 3.8 749 31.6 23.9 2.2 82.5 33.3	2 2 3 4 2 1 4 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2