











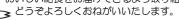
1 木 1 金 1 5 月 1 以 1 水 1 本 1 金 2 月 2 以 2 円 ボ手牛ゆさ五す牛若鶏イ米牛ごい菜豆牛ナ蓮野手牛ピき手牛セク大才牛ご鶏筒さ牛醤手おヨ牛ごさご味牛プパイ・電子・ 1 本 1 金 2 月 2 以 2 4	かりご飯 からの西京焼き きんびら をしけ にしけ にはずがかり にはずがからない。 ではないでは、 ではないではないでは、 ではないではないではないでは、 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	まぐろ が リソ き さわら 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ きな粉 ン焼き 鶏肉 グ ープ 鶏肉 いか	(赤) 2群 チ-ズ チ-ズ 牛乳 牛乳 牛乳 サー乳 カかめ キ乳 サー乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3群 人参 『スパラガス 菜の花 ほうれん草 赤しそ 人参 いんげん 小松菜 人参 ぼうれん草 大根葉 菜の花 小松菜	調子を整える食品(緑) 4群 玉ねぎ 筍 ニソニク 生姜 きゅうり いちご ごぼう 蓮根 長ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし えのき茸 長ねぎ	主に力や熱のもとになる 5群 米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 (黄) 6 群 1	エネルギー(kcel) たんぱく(gu) 結構と比(%) も関目と比(%) を取用当量(g) 882 29.8 28.0 2.7 768 34.6 24.4 2.5
1 木 1 金 1 5 月 1 以 1 水 1 本 1 金 2 月 2 以 2 円 ボ手牛ゆさ五す牛若鶏イ米牛ごい菜豆牛ナ蓮野手牛ピき手牛セク大才牛ご鶏筒さ牛醤手おヨ牛ごさご味牛プパイ・電子・ 1 本 1 金 2 月 2 以 2 4	ポイサラダ のお祝いミルクプリン のの西京焼き きんびら こし汁 は関げパン の蜂蜜レモン焼き のリアンサラダ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のミルクスープ のマンサラダ の味噌汁 は、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のは、カリクスープ のして、カリクスープ のっして、カリクス のっして のっして のっして のっして のっして のっして のっして のっして	イス 豚肉 まぐろ がリ) き さわら 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ きな粉 ン焼き 鶏肉 プ 鶏肉 いかけ) いか 卵 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 ソーセージ ラダ まぐろ 鶏肉	チ-ズ チ-ス 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 カかめ 牛乳	人参 アスパラガス 菜の花 ほうれん草 赤しそ 人参 いんげん 小松菜 人参 ぼうれん草 人参 プロッコリー 大根葉 菜の花 小松菜 人参 ピーマン	玉ねぎ 筍 こソニク 生姜きゅうりいちごごぼう 蓮根長ねぎ 椎茸キャベツ きゅうり玉ねぎもやし	 米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖 米 コゾニャク 砂糖 パン 砂糖 はちみつ 砂糖 じゃが芋 米粉 米 砂糖 	油 バター 油 生クリーム ごま油 ごま 油 油 油 バター ごま 油	882 29.8 28.0 2.7 768 34.6 24.4 2.5 819 34.5 34.8
11 木 12 金 15 月 16 火 7 水 18 木 19 金 22 月 23 火 24 11 木 12 金 15 月 16 火 7 水 18 木 19 金 22 月 23 火 24 12 金 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 22 月 23 火 24 22 月 23 火 24 24 24 24 24 24 24	かりご飯 からの西京焼き きんびら をしけ にしけ にはずがかり にはずがからない。 ではないでは、 ではないではないでは、 ではないではないではないでは、 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ きな粉 ン焼き 鶏肉 グ ープ 鶏肉 いか 卵 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 ソーセージ ラダ まぐろ 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 ちりめん 昆布 わかめ 牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参 ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根葉 菜の花 小松菜 人参 ピーマン	長ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	コソニャク 砂糖 パン 砂糖 はちみつ 砂糖 じゃが芋 米粉	油	768 34.6 24.4 2.5 819 34.5 34.8
木 12 金 8 15 月 16 火 6 17 水 8 18 本 8 19 金 22 月 23 火 24 上目ま乳草肉タ粉乳飯かの腐乳ポ根菜作乳リッ作乳サリ豆し乳飯肉のけ乳油作が一乳飯ばぼ噌乳ルイ 22 月 23 火 24	きんぴら にし汁 にし汁 にはずパン の蜂蜜レモン焼き カリアンサラダ のミルクスープ (手作り青菜ふりかけ) かメンチカツ り花のサラダ はの味噌汁 はとツナのサラダ はとツナのサラダ は、カリーズン蒸しパン は、シャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ きな粉 ン焼き 鶏肉 グ ープ 鶏肉 いか 卵 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 ソーセージ ラダ まぐろ 鶏肉	中乳 中乳 ちりめん 昆布 わかめ 牛乳	小松菜人参 ほうれん草人参 ブロッコリー大根葉菜の花 小松菜人参 ピーマン	長ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	パン 砂糖 はちみつ 砂糖 じゃが芋 米粉 米 砂糖	油	34.6 24.4 2.5 819 34.5 34.8
12 金 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 22 月 23 火 24 24 日	の蜂蜜レモン焼き カリアンサラダ かのミルクスープ (手作り青菜ふりかけ) シメンチカツ か花のサラダ の味噌汁 よ とツナのサラダ ミスープ がレーズン蒸しパン は、ションのはいた。 ラウのは酢和え での杏仁豆腐	ン焼き 鶏肉 ダ -プ -プ 鶏肉 いか 卵 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 ソーセージ ラダ まぐろ 鶏肉	牛乳 ちりめん 昆布 わかめ 牛乳	人参 ブロッコリー 大根葉 菜の花 小松菜 人参 ピーマン	玉ねぎ	はちみつ 砂糖 じゃが芋 米粉 米 砂糖	ガーブ 油 油 バター ごま 油	34.5 34.8
15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 22 月 23 火 24 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 22 月 23 火 24	(手作り青菜ふりかけ) ハメンチカツ か花のサラダ の味噌汁 。 はとツナのサラダ をンナのサラダ をンナのサラダ はスープ がリーズン蒸しパン 。 コキ中華丼 っうりの甘酢和え にり杏仁豆腐	いか 卵 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 ソーセージ ラダ まぐろ 鶏肉	50めん 昆布 わかめ 牛乳	菜の花 小松菜	<u> </u>		油	
16 水 17 水 18 木 19 金 22 月 23 火 24 10 火 大 大 オ 大 ス	ポリタン まとツナのサラダ まスープ のレーズン蒸しパン は 中中華丼 うりの甘酢和え での杏仁豆腐	ラダ まぐろ 鶏肉					/ш Сб	806 29.8 28.1 2.5
17 と	辛中華丼 うりの甘酢和え り杏仁豆腐		牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 蓮根 コーン 玉ねぎ キャベツ レーズン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 砂糖	油 油 油 油	813 30.9 28.7 3.2
18 セサリラマン・マックスオースのでは、 19 金 19 22 月 日本のでは、 23 大力・ストラースのでは、 24 フル・ストラースのでは、 24 フィイ・フィイ・フィイ・フィイ・フィイ・フィイ・フィイ・フィイ・フィイ・フィイ・			生乳 生乳	人参 チンゲン菜 人参	生姜 ニンニク 筍 玉ねぎ 白菜 長ね きゅうり 黄桃	3ぎ 米 麦 澱粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま油	811 32.3 30.0 1.9
19 ご飯 親物のされる では、			牛乳牛乳牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース レタス 枝豆 コーン オレンジ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガ リン ごま バ ター 油 油	810 29.5 37.8 2.9
22 醤油 手作り おかで コージャ 中乳 23 ご飯 水 ごぼぼ味噌 牛乳 プルジパイジ	i]のから揚げ oおかか炒め 団子味噌汁	豚肉	牛乳	人参 いんげん 人参 万能ねぎ	生姜 筍 生姜 大根 ごぼう	米 砂糖 澱粉 コンニャク	油 ごま油 油 ごま油	789 35.0 25.8 2.7
23 ご飯 さばび 以 ごぼ 味噌: 牛乳 プル: パイ:	ヨラーメン の春巻き ひじきの中華和え -グルト	豚肉 なると 豚肉 華和え	わかめ 3-グルト 牛乳	小松菜 人参 にら 人参 おかひじき	コーン もやし 長ねぎ 長ねぎ もやし 椎茸 きゅうり キャベツ	中華麺 春雨 砂糖 澱粉 小麦粉砂糖	油でき油でき油できます。	827 31.9 24.8 3.9
24 パイ:	え (の塩焼き (うサラダ (キムチ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 枝豆 大根 白菜	砂糖	油 ごま マヨネーズごま油 ごま	808 33.8 32.3 1.8
∅ 牛乳			牛乳	人参 にら 人参 チンゲン菜	こソニク 玉ねぎ しめじ もやし 椎茸 生姜 美生柑	米麦砂糖澱粉	油 ごま油 ごま油	813 35.0 28.9 2.5
白身 木	AU 10 . / / 1	たら パのソテー ベーコン	牛乳	人参 小松菜 人参 ブロッコリー トマト		パン チョコクリーム 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 油 油 生クリーム	889 35.4 37.5 3.0
四十;			わかめ	いんげん 人参 ほうれん草	グリンピース 切干大根 白菜 筍	米 砂糖 砂糖	油ごま油ごま	769 33.9 29.1 3.7
30 ご飯 あじる 火 にらる かぶる チーン	無のフライ ベッとベーコンのソテー でのトマト煮 リンピースご飯 大根の卵焼き でのごま味噌和え	き 卵 豚肉	47/7/87 牛乳		生姜	米 澱粉	油 ごま油 ごま	749 32.3

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。

☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。 ☆今月の白井産は、米、小松菜です。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

心もからだも大きく成長するためには、健康が第一条件です。その健康を保つために 重要なのが『食』です。 今年度も給食室一同、みなさんの健やかな成長と笑顔のために、栄養バランスのよい、 おいしい給食をお届けできるようます。







エネルギー 830kcal 脂質Iネルド-比 20~30% たんぱく質 27~42g 食塩相当量 2.5g未満





