10月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

		1		Γ	LECON LIBER					TEL026-275-0365 FAX026-261-4740					
				献立名 おかず	食品の種類とはたらき				栄養価(小学校) 栄養価(中学校)					1 4 12 42	
\Box	曜	しゅしょく	牛乳		査や 核になるもの (禁)		からだ ちょうし 体の調子を良くするもの (緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グ ラム)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グ ラム)	欠食
		しゅしょく	乳	00 70 9	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (ク゚ラム)	の学校
				ツナと豆腐の中華煮	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー		エネルギー		17 3 12
1	zk	妻ごけん		肉しゅうまい(2こ)	とうふ	כ שטוכ שט	1270070	ほししいたけ	さとう	ביונונט	1 イルキー 650	脂質 23.3	イスルキー 786	脂質 25.2	
'	71	&C1670		ゆかりあえ	にくしゅうまい			キャベツ	かたくりこ		たんぱく質		たんぱく質		
				1975 90076				きゅうり・だいこん			27.4	2.2	31.5	2.6	
				いものこ汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・えのきたけ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
2	木	麦ごはん	0	ちくわの蒲焼き(2こ)	とうふ			キャベツ	こんにゃく		580	16.9	744	19.5	
				福神漬け和え	ちくわ			きゅうり	さといも		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								ふくじんづけ	かたくりこ・さとう		19.2	2.8	23.6	3.4	
_			_	卵スープ	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
3	金	麦ごはん	O	鶏肉のカレーマヨソース	たまご		こまつな	レモンかじゅう	かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	640	23.0	797	26.0	
				おかかあえ	とりにく かつおぶし			もやし・キャベツ			たんぱく質		たんぱく質		
				2 D 0 B 1	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん	むぎごはん	あぶら	28.0	2.1	33.2	2.3	
6		≠ ~'ı+ /		名月の里汁	とりにく	2 W JIC W J	1270070	はくさい・えだまめ	いももち	ごまあぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
6	Н	友しはん		鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 枝豆サラダ	こおりどうふ			もやし・キャベツ	かたくりこ	C ((0))	661 たんぱく質	20.0 食塩相当量	827 たんぱく質	22.6 食塩相当量	
お	月月	息献立		収益サブラ					さとう		24.8	2.2	29.4	2.7	
				ポトフ	ウィンナー			たまねぎ・キャベツ	コッペパン	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	上. T	
7	٦Į/	コッペパン	\circ	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	じゃがいも	ごまあぶら	671	28.4	836	34.2	
\perp		37.412	Ľ	糸寒天サラダ	`	いとかんてん			さとう	ごま	たんぱく質		たんぱく質		
オ	一力	「ニック給食	Ē	WENT DO							26.9	3.7	32.5	4.7	
				すいとん汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
8	水	麦ごはん	0	シルバーの西京焼き(魚	みそ・シルバー		いんげん	はくさい	すいとん		587	15.2	733	16.7	
	-		1	切り干し大根煮	さつまあげ			きりぼしだいこん	さとう		たんぱく質		たんぱく質		
			L		ちくわ			<u> </u>			26.5	2.3	31.5	2.9	
\Box		-		きのこのカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
9	木	麦ごはん	0	マカロニとハムのサラダ	ロースハム		ĺ	ぶなしめじ・エリンギ・りんご	じゃがいも		649	17.7	813	19.9	
				シャインマスカット	1			きゅうり・キャベツ	マカロニ		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
			<u> </u>	(小3こ・中4こ)	+	·	15 /	レモン・シャインマスカット		+	23.0	2.1	27.1	2.5	
			1	具だくさんみそ汁	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
10	金	麦ごはん	0	焼き鳥丼の具(卵入り)	みそ	のり	いんげん	えのきたけ	じゃがいも ^{さとう・みずあめ}	ごまあぶら	584	18.0	730	20.2	
				磯香あえ	たまご			はくさい・もやし			たんぱく質		たんぱく質		
				1	とりにく	* > ! >	/= / I» /	キャベツ	ちゅうざらとう	+ 707	29.0	2.4	34.5	2.9	
				白菜のクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・はくさい	コッペパン マカロニ	あぶら バター	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
14	火	コッペパン	\circ	焼きロングウインナー	ウィンナー	なまグリーム		ぶなしめじ・もやしコーン	さとう	119-	731	31.5	890	37.2	
				もやしとコーンのサラダ					600			食塩相当量	たんぱく質		
				辛味豆腐汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	むぎごはん	あぶら	31.7	3.6	37.9	4.6	
1 =	٦٧	≠ ~'+ /		辛味豆腐汗 いかの磯辺揚げ	とうふ	あおのり	E7070	もやし	かたくりこ	ごまあぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
15	小	友しはん		くずきり酢の物	いか	050005.5	IC 3	キャベツ	くずきり	C ((0))	597 # / 13 / 15	18.5 食塩相当量	744 たんぱく質	20.8 食塩相当量	
				く 9 色り間の初	みそ			きゅうり	さとう		たんはく貝 27.5	足温和田里	32.5	良塩和B重 2.6	
				ふのみそ汁	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	むぎごはん	ごま	エネルギー	上	エネルギー	上.O 脂質	
16	木	寿ごはん	\cap	さばのみそだれかけ(魚)			こまつな	キャベツ	じゃがいも		609	20.7	763	23.5	
10	11	× C1070		ごまあえ	さば			もやし	ふ・さとう			食塩相当量		1	
				20,0372					かたくりこ		27.1	2.6	32.2	3.2	
				ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
17	金	麦ごはん	0	肉団子の甘酢がらめ	ミートボール			もやし	こめこワンタン	ごまあぶら	631	21.9	787	25.0	
			_	もやしの中華あえ				きゅうり	さとう		たんぱく質	·	たんぱく質		
									かたくりこ		22.7	2.2	26.9	2.8	
				さつま汁	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
20	月	麦ごはん	0	あじの南蛮漬け(魚)	あじ			ごぼう	さつまいも		613	17.5	768	19.5	
				かおり粉あえ	みそ			キャベツ	こんにゃく		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								きゅうり	かたくりこ・さとう		24.5	2.4	29.0	2.7	
				押し麦入り野菜スープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ	しょくぱん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
21	火	食パン	0	チリコンカン	だいず	ヨーグルト		にんにく	おしむぎ		634	20,6	770	23,7	
				フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく			みかん	こむぎこ・さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質		
				4	かまばこ	わかめ	I= / I × /	パイン	カクテルゼリー	セガト	27.9	2.7	33.3	3.2	
00	-1.			かきたま汁	かまぼこ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	むぎごはん	あぶら ごまあぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
			ĹΟ	鶏肉の唐揚げ	たまこ とりにく	こるとにあり	ĺ	キャベツ	かたくりこ	こみのこう	663	19.2	813	21.7	
		山田中学校	1	春雨サラダ	こうにへ		ĺ	UW J.	はるさめ・さとっ レモンソーダゼリー		たんぱく質		たんぱく質		
希望	・ 献立	Z	\mathbf{J}	レモンソーダゼリー 豚汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ	むぎごはん	あぶら	25.4	3.2	30.3	3.8	
22	*	まごけん		Iが.T ほっけのみりんしょうゆ焼(魚		のり	こまつな	だいこん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 563	脂質 17.1	エネルギー 704	脂質 19.1	
دے	\L	火しは ル		のりマヨあえ	みそ			もやし	さとう		563 たんぱく質	†·····	/U4 たんぱく質		
				シライコの人	ほっけ						27.9	足温和田里	32.9	良塩和B重 2.9	
			T	ハヤシシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	むぎごはん	あぶら	エネルギー	上之.4 脂質	エネルギー	上.S 脂質	
24	余	麦ごはん	\cap	メンチカツ	メンチカツ			しょうが	じゃがいも		725	26.9	890	30.8	
- [-14	~=15/0	\bigcup	千曲市のりんご	1			たまねぎ			たんぱく質	†·····	たんぱく質	食塩相当量	
		i	1		1		ĺ	りんご			22.6	1.7	26.7	2.1	
J					ナノか	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				おでん	ちくわ		1	ごぼう	じゃがいも	ごま					
27	月	麦ごはん	0	おでん もち米肉団子(2こ)	さつまあげ	こんぶ		C10.3			613	16,8	742	17.7	
27	月	麦ごはん	0			こんぶ		2.33	こんにゃく		613 たんぱく質		742 たんぱく質		
27	月	麦ごはん	0	もち米肉団子(2こ) きんぴらごぼう	さつまあげ にくだんご ぶたにく				こんにゃく さとう						
				も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	こんにゃく さとう コッペパン	あぶら	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
				も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮	さつまあげ にくだんご ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	こんにゃく さとう コッペパン ラビオリ		たんぱく質 23.2	食塩相当量 2.6	たんぱく質 26.4	食塩相当量 3.0	
				も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ	こんにゃく さとう コッペパン ラビオリ じゃがいも		たんぱく質 23.2 エネルギー	食塩相当量 2.6 脂質 23.9	たんぱく質 26.4 エネルギー	食塩相当量 3.0 脂質 27.8	
				も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ		にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり	こんにゃく さとう コッペパン ラビオリ じゃがいも さとう	あぶら	たんぱく質 23.2 エネルギー 636	食塩相当量 2.6 脂質 23.9	たんぱく質 <u>26.</u> 4 エネルギー 772	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0	
28	火	コッペパン	0	も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう		にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし	こんにゃく さとう コッペパン ラビオリ じゃがいも さとう むぎごはん	あぶら	たんぱく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質	
28	火	コッペパン	0	も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ ホキの甘酢あんかけ(魚	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ		にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく	こんにゃく さとう コッペパン ラビオリ じゃがいも さとう むぎごはん はるさめ	あぶら	たんぱく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7	たんぱく質 26.4 エネルギー 772. たんぱく質 30.3 エネルギー 707	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4	
28	火	コッペパン	0	も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ		にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく キャベツ・だいこん	こんにゃく さとう コッペパン ラビオリ じゃがいも さとう むぎごはん はるさめ かたくりこ	あぶら	たんぱく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563 たんぱく質	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7 食塩相当量	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー 707 たんぱく質	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4 食塩相当量	
28	火	コッペパン	0	もち米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラピオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ ホキの甘酢あんかけ(魚 キャベツの中華あえ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ かまぼこ ホキ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく キャベツ・だいこん きゅうり	こんにゃく さとう コッペパン ラビオリ じゃがいも さとう むぎごはん はるさくりこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	たんぱく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563 たんぱく質	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7 食塩相当量 2.6	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー 707 たんぱく質 26.6	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4 食塩相当量	
28 29	火水	コッペパン麦ごはん	0	も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラピオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ ホキの甘酢あんかけ(魚 キャベツの中華あえ 秋野菜のみそ汁	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ かまぼこ) ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく キャベツ・だいこん きゅうり だいこん・たまねぎ	こんにゃく さとう コッペパン ラビオリ じゃかいも さとうごはん はるさくり さとうごさん むきごはん	あぶら あぶら ごまあぶら	だんばく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563 たんぱく質 1.2 1.2 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7 食塩相当量 2.6 脂質	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー 707 たんぱく質 26.6 エネルギー	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4 食塩相当量 2.8	
28 29	火水	コッペパン麦ごはん	0	も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ ホキの甘酢あんかけ(魚: キャベツの中華あえ 秋野菜のみそ汁 炒めビビンバ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ かまぼこ) ホキ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく キャベツ・だいこん きゅうり だいこん・たまねぎ はくさい・えのきたけ	こんにゃく さとう コッペパン ラピオリ じゃかう むぎごはん はかたくう むきるめりこ さとうごはん さとうごはん さとうごはん さとうごはん	あぶら あぶら ごまあぶら	たんぱく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563 たんぱく質 22.4 エネルギー 585	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7 食塩相当量 2.6 脂質	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー 707 たんぱく質 26.6 エネルギー 731	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4 食塩相当量 2.8 脂質 19.0	
28 29	火水	コッペパン麦ごはん	0	も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラピオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ ホキの甘酢あんかけ(魚 キャベツの中華あえ 秋野菜のみそ汁	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ かまぼこ) ホキ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく キャベツ・だいこん きゅうり だいこん・たまねぎ はくさい・えのきたけ にんにく・しょうが・ぜんまい	こんにっく さとうパパリ ラピオリリも さとぎるたらうに はかたとうごいも ったとうこいも さととと むさとと	あぶら あぶら ごまあぶら	たんぱく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563 たんぱく質 22.4 エネルギー 585 たんぱく質	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7 食塩相当量 2.6 脂質 16.9 食塩相当量	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー 707 たんぱく質 26.6 エネルギー 731 たんぱく質	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4 食塩相当量 2.8 脂質 19.0 食塩相当量	
28 29	火水	コッペパン麦ごはん	0	も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ ホキの甘酢あんかけ(魚: キャベツの中華あえ 秋野菜のみそ汁 炒めビビンバ バンバンジーサラダ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ かまぼこ) ホキ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく キャベツ・だいこん きゅうり だいこん・たまねぎ はくさい・えのきたけ にんにく・しょうが・ぜんまい もやし・きゅうり・キャベツ	こんにっく さとうパパリ ういだががう じゃがうごささいう ささだうごいう かたとぎさとと かたくりこ かたくりこ かたくりこ かたくりこ	あぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま	たんぱく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563 たんぱく質 22.4 エネルギー 585 たんぱく質 22.6	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7 食塩相当量 2.6 脂質 16.9 食塩相当量	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー 707 たんぱく質 26.6 エネルギー 731 たんぱく質 30.7	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4 食塩相当星 2.8 脂質 19.0 食塩相当量	
28 29 30	火水木	_{コッペパン} 麦ごはん 麦ごはん	0	も方米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ ホキの甘酢あんかけ(魚:キャベツの中華あえ 秋野菜のみそ汁 炒めビビンバ バンバンジーサラダ わかめスープ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ かまぼこ ホキ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな にんじん	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく キャベツ・だいこん きゅうり だいこん・たまねぎ はくさい・えのきだけ にんにく・しょうが・ぜんまい もやし・きゅうり・キャベツ たまねぎ・もやし	こんにっく さい。 ついだがかうだめい。 さいではからうだいからいたとぎるととときできるとうだい。 かさぎさいらくいたがったがにぎざいたい。 でいるのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	あぶら あぶら ごまあぶら	だんばく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563 たんぱく質 22.4 エネルギー 585 たんぱく質 26.0 エネルギー	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7 食塩相当量 2.6 脂質 16.9 食塩相当量 2.6 脂質	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー 707 たんぱく質 26.6 エネルギー 73.1 たんぱく質 30.7 エネルギー	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4 食塩相当量 2.8 脂質 19.0 食塩相当量 3.1	
28 29 30	火水木	_{コッペパン} 麦ごはん 麦ごはん	0	も5米肉団子(2こ) きんぴらごぼう ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 ツナサラダ 春雨スープ ホキの甘酢あんかけ(魚: キャベツの中華あえ 秋野菜のみそ汁 炒めビビンバ バンバンジーサラダ	さつまあげ にくだんご ぶたにく ウィンナー ツナ かまぼこ) ホキ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり たまねぎ・もやし にんにく キャベツ・だいこん きゅうり だいこん・たまねぎ はくさい・えのきたけ にんにく・しょうが・ぜんまい もやし・きゅうり・キャベツ	こんにっく さとうパパリ ういだががう じゃがうごささいう ささだうごいう かたとぎさとと かたくりこ かたくりこ かたくりこ かたくりこ	あぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま	だんばく質 23.2 エネルギー 636 たんぱく質 25.3 エネルギー 563 たんぱく質 22.4 エネルギー 585 たんぱく質 26.0 エネルギー	食塩相当量 2.6 脂質 23.9 食塩相当量 3.5 脂質 15.7 食塩相当量 2.6 脂質 16.9 食塩相当量	たんぱく質 26.4 エネルギー 772 たんぱく質 30.3 エネルギー 707 たんぱく質 26.6 エネルギー 731 たんぱく質 30.7	食塩相当量 3.0 脂質 27.8 食塩相当量 4.0 脂質 17.4 食塩相当量 2.8 脂質 19.0 食塩相当量 3.1 脂質 17.6	更級小