

## 7月 よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

<u>.</u> ا			+ 4	7. 1511	セハフ	エネル	たんぱく		え
ナ こ う	牛 乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	<b>‡</b> "-	しつ	000	ぶ
	_		おもに体をつくるもとになる ぎゅうにゅう/	おもに体の調子を整えるもとになる	こめ むぎ	Kcal	g	g	
2)	O	ごはん	さば	しょうが にんにく ながねぎ	きびさとう	613	25.9	20.4	2
		鯖の香味焼き							
		きぐき 千草おひたし	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ	しらたき きびさとう ごま サラダあぶら				
		さばのみそ汁	みそ わかめ かつおぶし	とうがん ながねぎ えのきたけ	じゃがいも				
		炒りアーモンド			アーモンド				
ļ	0		ぎゅうにゅう/		こめ むぎ				
1)	U	<u> </u>	あおのり ししゃも		こめこ でんぷん	656	25.7	22.1	2
		ししゃもの磯辺揚げ	ぶたにく	  にんじん ごぼう えだまめ	だいずあぶら じゃがいも こんにゃく				
		カレーきんぴら			さとう サラダあぶら				
		なすのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ なす					
		だいず いり大豆	だいず						
	0	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ				١.
()	Ĭ	たいず こまかな つくだに 大豆と小魚の佃煮	だいず にぼし		きびさとう ごま	631	27.1	17.7	:
		大豆と小魚の佃煮	とうふ ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ ながねぎ	こんにゃく さとう				
		肉豆腐	みそ わかめ たまご	たまねぎ ながねぎ もやし	サラダあぶら でんぷん				
		かきたまみそ汁	かて 17かめ たまこ		CNSN				
		ねいとう 冷凍みかん		れいとうみかん					
6 (k)	0	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう/ きなこ		コッペパン きびさとう アーモンド サラダあぶら	651	21.1	26.8	2
· /		ポトフ	ソーセージ	かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも	001	21.1	20.0	ľ
				にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう サラダあぶら				
		ドレッシング サラダ		もやし レモンかじゅう ようなしかん					
,	_	ようなしかん 洋梨缶	ぎゅうにゅう/	にんじん さやえんどう レモンかじゅう	こめ むぎ さとう ごま				
7 <b>k</b> )	0	ちらしいなり寿司	あぶらあげ のり	ほししいたけ		634	24.9	20.6	2
		じゃがいもの旨煮 たなばた	みそ ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが だいこん	じゃがいも きびさとう サラダあぶら		. <i>h</i>	. 4. /	
						11 4			
		たなばた じる メニュー 七夕そうめん汁	とりにく	オクラ にんじん しょうが ほししいたけ	そうめん		<b>こ夕</b> にち そうめん		
		七夕そうめん汁 ~~~	とりにく だいず にぼし	オクラ にんじん しょうが ほししいたけ		Γą	こかにた そうめん。 料理を出	」を使っ	た
В	0	七夕そうめん汗 〜〜〜 たずごが放 大豆小魚		オクラ にんじん しょうが ほししいたけ トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎ	そうめん スパゲティ さとう きびさとう	Γą	そうめん	」を使っ	た
3 <b>æ</b> )	0	七夕そうめん汗 大豆が驚 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー	だいず にぼしぎゅうにゅう/ とりにく	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎ なす にんにく マッシュルーム	スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら	Γą	そうめん	」を使っ 出します	t:
B <b>≘</b> )	0	七夕そうめん汗 〜〜〜 たずごが放 大豆小魚	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎ なす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ	スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら	Γą	そうめん <sub>.</sub> 料理を出	」を使っ 出します	t:
<b>È</b> )		七夕そうめん汗 大豆が繁 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ	スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら	Γą	そうめん <sub>.</sub> 料理を出	」を使っ 出します	t:
8 <b>全</b> )		七夕そうめん汗 大豆が繁 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう/ だいず みそ ぶたにく	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ	スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら	Γą	そうめん <sub>.</sub> 料理を出	」を使っ 出します	た -
1	0	モダそうめん汗 大豆が強 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう/ だいず	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ	スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター	652	そうめん。 料理を出 21.5	」を使っ 出します 23.3	た -
1	0	七ダそうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう/ だいず みそ ぶたにく	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ	スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	652	そうめん。 料理を出 21.5	」を使っ 出します 23.3	た -
1	0	七ダそうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう/ だいず みそ ぶたにく	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ	スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	652	そうめん。 料理を出 21.5	」を使っ 出します 23.3	<i>t</i> .
1 月)	0	七夕そうめん汗 大豆が煮 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆小魚	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ	スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	652	そうめん。 料理を出 21.5	」を使っ 出します 23.3	<i>t</i> .
1	0	七ダそうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう/ だいず みそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう/	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう バター こめ むぎ でんぷん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぷん	652	そうめん。 料理を出 21.5	」を使っ 出します 23.3	2
1月)	0	七夕そうめん汗 大豆が煮 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆小魚	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう/ だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう/	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぷん	652 642	そうめん。 料理を出 21.5 23.9	Jを使っ 出します 23.3 19.6	2
1月)	0	七夕そうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆小魚	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう/	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん	652 642	そうめん。 料理を出 21.5 23.9	Jを使っ 出します 23.3 19.6	2
1月)	0	七夕そうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす 弁 かきたまコーンスープ メロン 大豆が驚 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう/ だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう/	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぷん	652 642	そうめん。 料理を出 21.5 23.9	Jを使っ 出します 23.3 19.6	2
1月)	0	七夕そうめん汗 大豆が繁 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が繁 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 冷漠みかん	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう/ だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう/	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンビース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぷん	652 642	そうめん。 料理を出 21.5 23.9	Jを使っ 出します 23.3 19.6	2
1月)	0	七夕そうめん汗 大豆が強 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が強 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 冷凍みかん かりアーモンド	だいず にぼし ぎゅうにゅう/ とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう/ だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう/	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンビース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん	652 642	そうめん。 料理を出 21.5 23.9	Jを使っ 出します 23.3 19.6	2
1月)	0	七夕そうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす詳 かきたまコーンスープ メロン 大豆が驚 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 冷漠みかん いりリアーモンド ごはん	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう みそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンビース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	652 642	そうめん。 料理を出 21.5 23.9	Jを使っ 出します 23.3 19.6	2
1月)	0	七夕そうめん汗 大豆が強 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が魚 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 冷涼みかん りりアーモンド ごはん  禁情の味噌煮	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう く とりにく ぎゅうにゅう みそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	652 642 645	21.5 23.9 24.4	Jを使つ 出します 23.3 19.6 23.9	:
1月)	0	モダそうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす 丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が煮 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ たい。 する。 なな、噌煮 こぼうのな風サラダ	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう メモ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず おかだいず かそ さば	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	652 642 645	21.5 23.9 24.4	Jを使つ 出します 23.3 19.6 23.9	: the second sec
1月)	0	モダそうめん汗 大豆が強  ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が魚 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 冷漠みかん りりアーモンド ごはん	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう みそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぷん  コッペパン こめこ きびさとう バター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう ごま	652 642 645	21.5 23.9 24.4	Jを使つ 出します 23.3 19.6 23.9	: the second sec
1月)	0	モダそうめん汗 大豆が強  ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が魚 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 冷漠みかん りりアーモンド ごはん	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう メモ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず おかだいず かそ さば	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぷん  コッペパン こめこ きびさとう バター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう ごま	652 642 645	21.5 23.9 24.4	Jを使つ 出します 23.3 19.6 23.9	:
(全) 1月) 2以) 3k)	0	七夕そうめん汗 大豆・小魚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん・豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす 丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆・小魚 カッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 冷冷・凍みかん 炒りアーモンド ごはん ・ にいる。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう かそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず どうふ みそ さば だいず とうふ みそ さば だいず にぼし ぎゅうにゅう /	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぷん  コッペパン こめこ きびさとう バター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	652 642 645	21.5 23.9 24.4 28.9	Jを使つ 23.3 19.6 23.9	:
1月)	0	モダそうめん汗 大豆が驚  ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす 丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が飲魚 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ や冷凍みかん がりアーモンド ごはん が誘っている。 にぼうの和風サラダ にいずれる。 味噌煮 こにできた。 ではかなな。 ないます。 ないまする ないます。 ないまする。 ないます。 ないまする。	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいずみそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう みそとりにく ぎゅうにゅう あおだいず さすま とうぶ みそ さば だいず にぼし	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら ちゅうかめん ごまあぶら	652 642 645	21.5 23.9 24.4	Jを使つ 出します 23.3 19.6 23.9	:
(全) 1月) 2以) 3k)	0	七夕そうめん汗 大豆・小魚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん・豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす 丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆・小魚 カッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 冷冷・凍みかん 炒りアーモンド ごはん ・ にいる。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう かそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず だいず にぼし だいず とうふ みそ さば だいず とうふ みそ さば	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう ボラー すっぱん ごまあぶら サラダあぶら ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら でんぷん さつまいも きびさとう こま だいずあぶら	652 642 645	21.5 23.9 24.4 28.9	Jを使つ 23.3 19.6 23.9	:
全) 1月) 2以) 3 (k)	0	モダそうめん汗 大豆・小魚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん・豆のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなすが かきたまコーンスープ メロン が気をかのシチュー グリーンサラダ **冷・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう かそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず どうふ みそ さば だいず にぼし ぎゅうにゅう バス・さば だいず にぼし ぎゅうにゅう だいず にぼし だいず にぼし だいず にぼし だいず にぼし	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぷん  コッペパン こめこ きびさとう バター サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう ボター カラダあぶら さとう ボター カラダあぶら さとう ごま カラダあぶら さとう ごま カラダあぶら でんぷん さつまいも きびさとう ごま だいずあぶら アセロラゼリー	652 642 645	21.5 23.9 24.4 28.9	Jを使つ 23.3 19.6 23.9	:
(全) 1月) 2以) 3k)	0	七夕そうめん汗 大豆・小魚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん・豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす。丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆・小魚 カッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ たいりアーモンド ごばっかた。 ごぼうのれ風サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう かそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず だいず にぼし だいず とうふ みそ さば だいず とうふ みそ さば	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベッ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベッ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベッ きゅうり ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう ザラダあぶら さとう ボター サラダあぶら さとう ボラー こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら たいずあぶら アセロラゼリー こめ こめこ むぎ	652 642 645	21.5 23.9 24.4 28.9	Jを使つ 23.3 19.6 23.9	1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
全() 1月() 2() 3() 4()	0	モダそうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす 丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が魚 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ や冷凍みかん がりアーモンド ごはん。味噌煮 ごぼうの和風サラダ にいき、 味噌ラーメン 大豆・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう かそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず どうふ みそ さば だいず にぼし ぎゅうにゅう バス・さば だいず にぼし ぎゅうにゅう だいず にぼし だいず にぼし だいず にぼし だいず にぼし	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう ザラダあぶら さとう ボター サラダあぶら さとう ボックダあぶら さとう ボックダあぶら さとう ボックダあぶら フーモンド こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら アーロラゼリー こめ こめこ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごま ごまあぶら アセロラゼリー こめ こめこ むぎ	652 642 645 629	21.5 23.9 24.4 28.9 25.5	Jを使っ 23.3 19.6 23.9 19.4	;
全() 1月() 2() 3() 4()	0	モダそうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす 丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が繁 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ や冷泉みかん がりアーモンド ごはずか繁 ではらずかな ではらずかな ではらずかな がいかり にばずかな ない。 にばずたな ない。 ない。 にばずたな ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう かそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず だいず にぼし だいず にぼし だいず にぼし だいず にばし だいず にばし だいず にばし ぎゅうにゅう みそ さば	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベッ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベッ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベッ きゅうり ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう ザラダあぶら さとう ボター サラダあぶら さとう ボラー こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら たいずあぶら アセロラゼリー こめ こめこ むぎ	652 642 645 629	21.5 23.9 24.4 28.9 25.5	Jを使っ 23.3 19.6 23.9 19.4	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
全) 1月) 2() 3(k)	0	モダそうめん汗 大豆が驚 ラタトゥイユスパゲティー いんげん豊のサラダ みかんヨーグルトケーキ マーボーなす 丼 かきたまコーンスープ メロン 大豆が魚 コッペパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ や冷凍みかん がりアーモンド ごはん。味噌煮 ごぼうの和風サラダ にいき、 味噌ラーメン 大豆・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいず にぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく わかめ たまご だいず にぼし ぎゅうにゅう かそ とりにく ぎゅうにゅう あおだいず だいず にぼし だいず にぼし だいず にぼし だいず にばし だいず にばし だいず にばし ぎゅうにゅう みそ さば	トマトかん ピーマン ズッキーニ たまねぎなす にんにく マッシュルーム キャベッ きゅうり たまねぎ みかんかん にんじん しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ コーンかん メロン かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベッ きゅうり たまねぎ もやし れいとうみかん しょうが ながねぎ うめぼし にんじん キャベッ きゅうり ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ にら にんじん しょうが コーンかん にんにく ながねぎ もやし さやいんげん トマト にんじん トマトピューレしょうが ズッキーニ たまねぎ なす にんにく	そうめん  スパゲティ さとう きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら きびさとう サラダあぶら ミックスこ さとう パター こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん  コッペパン こめこ きびさとう パター サラダあぶら さとう ザラダあぶら さとう ボター サラダあぶら さとう ボックダあぶら さとう ボックダあぶら さとう ボックダあぶら フーモンド こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら アーロラゼリー こめ こめこ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごま ごまあぶら アセロラゼリー こめ こめこ むぎ	652 642 645 629	21.5 23.9 24.4 28.9 25.5	Jを使っ 23.3 19.6 23.9 19.4	た









