

月 🌙	火 🔥	水 💧	木 🌳	金 🌟
 <p>月平均栄養価 エネルギー559kcal たん白質21.5g 脂質17.1g 炭水化物84.5g 食塩2.5g</p> <p>*牛乳はまいにちつきます。 *行事等により変更になることもあります。ご了承ください。</p> <p><b>きいろのなかま</b> <b>あかのなかま</b> <b>みどりのなかま</b></p>	<p>1</p> <p>ごはん・のりつくだに にくじゃが なめことねぎの みそしる ホロシりぎゅうにゅう</p> <p>573kcal たんぱく質22.8g</p>	<p>2 子どものひきゅうしょく</p> <p>たけのごはん とりのごまみそやき すましじる べこもち</p> <p>675kcal たんぱく質25.0g</p>	<p>3</p> <p>法記念日</p>	
	<p>ねつやちからのもとになるもの</p>	<p>おおむぎいりごはん、いも ぶたにく、さつまあげ、えだまめ、のり つくだに</p>	<p>おおむぎいりごはん、べこもち、ごま とりにく、えだまめ、あげ</p>	
	<p>からだをつくるもとになるもの</p>	<p>ねぎ、なめこ、たまねぎ、にんじん</p>	<p>にんじん、ながねぎ、たけのこ</p>	
<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>7</p> <p>ごはん さばみそに なめたけあえ わかめといもの みそしる</p> <p>570kcal たんぱく質22.4g</p>	<p>8</p> <p>ごはん ホイコーロー ちゅうかとりみスープ</p> <p>619kcal たんぱく質21.0g</p>	<p>9</p> <p>さんしょくごはん いもだんごじる なます</p> <p>572kcal たんぱく質22.6g</p>	<p>10</p> <p>むすびミルクパン ニョッキいりクリーム シチュー あまなつ フレッシュ</p> <p>643kcal たんぱく質21.0g</p>
	<p>むぎいりごはん、いも さばみそに、わかめ</p>	<p>むぎいりごはん、ごまあぶら ぶたにく</p>	<p>むぎいりごはん、いももち とりにく、こうやとうふ</p>	<p>ミルクパン、ニョッキ、あまなつフレッシュ、バター とりにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう、 とうにゅう</p>
	<p>はくさい、こまつな、にんじん、なめたけ、しめじ</p>	<p>キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんにく、なめこ</p>	<p>にんじん、いんげん、ながねぎ、だいこん、きゅうり、みかん、しょうが</p>	<p>たまねぎ、にんじん、かんぴょう、ブロッコリー</p>
<p>13</p> <p>とんこつしょうゆ ラーメン だいがくいも</p> 	<p>14</p> <p>まーぼーどうふどん ワントンスープ</p> 	<p>15</p> <p>ごはん さんまうめに ほうれんそうツナあえ たまねぎとにんじんの みそしる</p> 	<p>16</p> <p>ドライカレー ヨーグルト</p> 	<p>17</p> <p>ホットドッグ ニョッキのとうにゅう スープ ラフランスゼリー</p> 
<p>ラーメン、だいがくいも、ごま</p>	<p>むぎいりごはん、タンメン、ごまあぶら</p>	<p>むぎいりごはん</p>	<p>むぎいりごはん</p>	<p>ソフトフランスせわりパン、ニョッキ、ラフランスゼリー、バター</p>
<p>ぶたにく</p>	<p>とうふ、ぶたにく</p>	<p>さんまうめに、ツナ</p>	<p>ぶたにく、だいた、チーズ、えだまめ、ヨーグルト</p>	<p>ウインナー、ぶたにく、とうにゅう</p>
<p>にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ</p>	<p>ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ</p>	<p>たまねぎ、にんじん、ほうれんそう</p>	<p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく</p>	<p>キャベツ、はくさい、ブロッコリー、しめじ</p>
<p>20</p> <p>かきあげうどん あおりんごふう ゼリー</p> 	<p>21</p> <p>ごはん いわしうめに ほうれんそうごまあえ とうふとあげの みそしる</p> 	<p>22</p> <p>ひきにくチャーハン とうふのちゅうか スープ</p> 	<p>23</p> <p>ごはん ちゃんこじる だいこんのそぼろに</p> 	<p>24</p> <p>えんそく</p> <p>きゅうしょくありません</p> <p>★24日の遠足が 中止になった場合、 31日が遠足 (給食なし)になります</p>
<p>うどん、あおりんごふうゼリー</p>	<p>むぎいりごはん、すりごま</p>	<p>むぎいりごはん、ごまあぶら</p>	<p>むぎいりごはん</p>	
<p>ぶたにく、やさいかきあげ</p>	<p>いわしうめに、あげ、とうふ</p>	<p>ぶたにく、とうふ</p>	<p>とりにく、あげ、えだまめ、ぶたにく キャベツ、にら、ほうれんそう、しめじ、 だいこん、にんじん、ほししいたけ、なが ねぎ</p>	
<p>こまつな、にんじん、ながねぎ、たまねぎ</p>	<p>ほうれんそう、にんじん</p>	<p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、こまつな</p>		
<p>27</p> <p>とりのクリームスパ もも</p> 	<p>28</p> <p>ごはん はっぼうさい ねぎとわかめの スープ</p> 	<p>29</p> <p>いためナムルどん チンゲンサイの ちゅうかスープ はるさめサラダ</p> 	<p>30</p> <p>ごはん ジンギスカン いものみそしる</p> 	<p>31 遠足予備日</p> <p>カレーライス アセロラゼリー</p> 
<p>スパゲティ、バター とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、な まクリーム、チーズ</p>	<p>むぎいりごはん</p>	<p>むぎいりごはん、ごま、ごまあぶら</p>	<p>むぎいりごはん、いも</p>	<p>カレーライス アセロラゼリー</p>
<p>しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、もも</p>	<p>ぶたにく、いか、わかめ</p>	<p>ぶたにく、ハム</p>	<p>ラムにく</p>	<p>ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう</p>
	<p>にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ほししいたけ、ながねぎ、しょうが</p>	<p>もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、にんにく、ながねぎ</p>	<p>しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しめじ</p>	<p>にんじん、たまねぎ、りんご、にんにく</p>