



14 ごはん 70 黄 ぶたすき 40 赤 だしまきたまご 1本 赤

15 国分中2年 M・Mさん 牛乳 1本 赤 アップルコッペ 1こ 黄

16 ごはん 65 黄 ちくわのカレーあげ 20 赤

17 こくとうパン 1こ 黄 ベーコンポテト 15 赤

18 堅上中2年 M・Nさん 牛乳 1本 赤 おおむぎいりごはん 59 黄

エネルギー kcal 581 たんぱく質 g 26.5 しじょう g 16.5

644 23.2 21.7

586 23.2 15.7

581 24.8 16.2

612 26.3 18.8

はくさいのゆずあえ だしまきたまご はくさいのゆずあえ

ハンバーグ ミネストローネ ゆでやさい

ちくわのカレーあげ だいのんさっぱりあえ

こくとうパン ベーコンポテト フルーツミックス

おむぎいりごはん ひじきサラダ

21 スマイル献立 牛乳 1本 赤 ごはん 70 黄

22 どうにゅうなかよしパン 牛乳 1本 赤

23 ごはん 65 黄 さわらのてりやき 1きれ 赤

24 とりごぼろのたきごみごはん 牛乳 1本 赤

25 ちゅうかどんぶり 牛乳 1本 赤

584 21.6 14.3

615 25.1 22.2

612 29.8 18.0

586 18.5 13.7

575 22.0 16.4

スマイル献立 だいごいも

どうにゅうなかよしパン

さわらのてりやき えだまめ

かぼちゃのてんぷら

はるさめ

28 こめこのカレーライス 牛乳 1本 赤

29 コッペパン 牛乳 1本 赤

30 イックメニュー 牛乳 1本 赤

今月のブックメニュー

595 21.7 15.3

629 26.5 24.6

586 24.4 17.5

米粉のカレーライス

メープルジャム

ツネタのキンピラゴボウ

おはなし だいどころ