










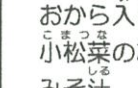


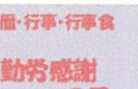

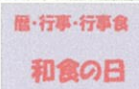








11月こんだてひょう

白金小学校

月	火 1日	水 2日	木	金 4日
	牛乳 きつねうどん 福豆子揚げ ごま和え  177kcal 603kcal たんぱく質 27.5g 食塩相当量 2.7g	牛乳 菊花入りわかめごはん さばの幽庵焼き ごま酢和え かきたま汁 菊花みかん  177kcal 572kcal たんぱく質 29.1g 食塩相当量 2.4g	文化の日 	牛乳 シシジウウシイ ししゃもの石垣揚げ イナムドゥチ にんじんシリシリ  177kcal 608kcal たんぱく質 29.5g 食塩相当量 2.8g
7日	8日	9日	10日	11日
牛乳 ごはん すきやき風煮 キャバツの香りづけ 焼きまんじゅう  177kcal 586kcal たんぱく質 23.7g 食塩相当量 2.6g	牛乳 山坂達者飯 きびなごのから揚げ 白菜とりんごのサラダ 臭たくさんみそ汁  177kcal 647kcal たんぱく質 24.5g 食塩相当量 2.5g	牛乳 アップルトースト クラムチャウダー ピーンズサラダ  177kcal 582kcal たんぱく質 22.1g 食塩相当量 2.6g	牛乳 たい飯 れんこんのつくね焼き 切り干し大根のペペロンチーノ かきたま汁 くだもの(特別栽培:みかん)  177kcal 638kcal たんぱく質 29.0g 食塩相当量 2.6g	牛乳 鮭ちらし 芋子汁 大蔵大根のそぼろあんかけ  177kcal 566kcal たんぱく質 24.2g 食塩相当量 2.5g
14日	15日	16日	17日	18日
牛乳 パターライス チリンドロン スペニッシュオムレツ コールスローサラダ  177kcal 620kcal たんぱく質 26.2g 食塩相当量 2.3g	牛乳 五目うどん お好み焼き レモンゼリー  177kcal 582kcal たんぱく質 25.2g 食塩相当量 2.5g	牛乳 麦入りごはん おから入りメンチカツ 小松菜のあえもの みそ汁  177kcal 666kcal たんぱく質 26.5g 食塩相当量 2.5g	牛乳 チャーハン 中華風コンソープ ナムル  177kcal 561kcal たんぱく質 22.6g 食塩相当量 2.5g	牛乳 国産小麦丸パン 魚フライ マッシュポテト 冬野菜のカレースープ  177kcal 564kcal たんぱく質 29.3g 食塩相当量 2.6g
21日	22日	23日	24日	25日
牛乳 ジャンバラヤ とりのつくね ミネストローネスープ 177kcal 583kcal たんぱく質 25.2g 食塩相当量 3.1g	牛乳 赤飯 魚の竜田揚げ おかか和え 野菜の味噌椀  177kcal 690kcal たんぱく質 21.2g 食塩相当量 2.7g	勤労感謝の日 	牛乳 親子丼 みそ汁 和風サラダ  177kcal 633kcal たんぱく質 28.9g 食塩相当量 2.6g	牛乳 麦入りごはん どさんこ汁 魚のみみじ焼き いりどり  177kcal 621kcal たんぱく質 27.8g 食塩相当量 2.3g
28日	29日	30日	めあて: ・ 食事のあいさつをきちんとしよう ・ 旬のたべものを知ろう 	
牛乳 ドライカレーライス さつま芋とブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 177kcal 646kcal たんぱく質 21.4g 食塩相当量 1.6g	牛乳 しょうゆラーメン たこ焼きポテト はりはりサラダ  177kcal 790kcal たんぱく質 26.0g 食塩相当量 3.5g	牛乳 麦入りごはん イカのチリソース 白菜の中華ごまサラダ 春雨スープ  177kcal 635kcal たんぱく質 25.7g 食塩相当量 1.8g		