ようび				2かつ	がっこうきゅ	つしよくごん 73	こしひよう		程质	市立小学校
こ パン ん ぎゅうし ビ ハンバーグ・	ケチャップソースかけ	2日(金) すめし ぎゅうにゅう てまきずしのぐ	5日(月) こめこパン ぎゅうにゅう チキンソテー	6日(火) むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバいため	7日(水) むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう カレー	ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ			14日(水) さくらのしろごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやき	ぎゅうにゅう ちゅうかに
カーフェル	コリーサラダ ミエスープ	せつぶんまめ	ふゆやさいのクリームに りんご		ごぼうのさっとに	ストックサラダ チーズ	こまつなのごまあえじゃがいものみそしる		ほうれんそうの ゆずポンずあえ リュウのみずようかん ☆ごはん 1144 124	まめかりんとう
パン ぎゅう)にゆう liffん a	学ではん にょく ま すしず 16	ぎゅうにゅう ロエル 8	ぎゅうにゅう ほん ぁ	ぎむぎごはん にょくき	ちいさいパン こ ** ぎゅうにゅう IEL **	きゅうにゅう ほん	ぎゅうにゅう ほん 8	(かしはらしさん) ILEA き ぎゅうにゅう IEEA あ	パン ぎゅうにゅう
ハたあコケマトレルとさみづさいす	バーグ 1 に 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	きゅうにゅう はん a やきのり にん a やきのり 25 a かきのり 25 a からんかん 10 a かっちしょうが 0.8 a シュングママコモーズ 6 まっぱんしょうゆ 15 a とりにく とうふ はくべこん 15 a だいこん でぼう 8 a す にんじん 5 a でしたいか 10 a だいらしょうが 10 a だいらいク 5 a そ スキムミルク 4 a す でしたいク 3 a でしたいか 10 a だいらいク 5 a そ スキムミルク 4 a す でしたいか 2 B 0 せつぶんまめ にもら a が かうにゅう 10 a がったいゅう 10 a がったいかう 5 a でしたいかり 5 a でしたいかり 5 a でしたいかり 5 a でしたいかり 5 a でしたいから 5	とりにく 50 s あぶら 0.5 s こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1 みず 0.5 ベーコン 13 s はくさい 30 s	ぎゅうにく 23 * りょうりしゅ 0.7	ぎゅうにく 25 % にんにく 0.3 % でかいも 40 % たまねぎ 60 %	スパゲッティ 25 ** ぶたひきにく 25 ** たまれき 40 ** にんじん 15 ** かい サマト 10 ** ケチャップ 5 ** マチャップ 5 ** マチャップ 0.5 ** コンソメ 0.5 ** ローリエ 0.01 ** こしよう 0.01 ** あぶら 0.5 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	すくわ はん	ではすやき 1sn 2 2 2 4 2 5 3 4 9 4 2 5 2 5 3 4 9 4 5 2 5 3 4 9 5 2 5 3 5 3 5 5 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	をりにて 35 m 35 m 35 m 1 m 35 m 35 m 1 m 35 m 35	ぶるなどは、 にと べれじんが たい ない かい
17/14 - 648kı	-/たんぱくしつ :cal 27.8g	エネルギー/たんぱくしつ 625kcal 27.4g	ゴ礼ギ -/たんぱくしつ 602kcal 33.2g	エネルギ -/たんぱくしつ 596kcal 23.9g	エネルギー/たんぱくしつ 670kcal 23.1g	Iネルギ-/たんぱくしつ 634kcal 27.lg	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	ゴルギー/たんぱくしつ	ゴルキー/たんぱくしつ 610kcal 26.2g	エネルキ -/たんし 626kcal 2
‡ L										,
こ ごはん ん ぎゅう! だ ごもくい	にゅう いなりのうまに)あまずあえ	19日(月) パン ぎゅうにゅう ホットドッグのぐ かぼちゃのポタージュ ぎゅうにゅうこんにゅうえき	20日(火) むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ	21日(水) ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル チゲなべ			27日(火) ごはん ぎゅうにゅう ししゃものなんばんづけ れんこんのピリッといため みそしる	ほうれんそうの	29日(木) パン ぎゅうにゅう ミンチカツ だいこんのツナいため やさいたっぷりスープ	アー 日は、家庭か 「おはし」を 持ってきまし
さくさいみずぶぶんぶと おたらいまんぼど かいりょう カッド にごと だんにご	Sich Sich	きゅうにゅう izt. a フランクフルト izt. a キャベツ izt. a キャベツ izt. a カ・ベーマン 方。 コンソメ 0.3 カレーこ 0.1 こしょう 0.1 こしょう 0.0 ベーコン 10 a たまねぎ 30 a にんじん 5 にんじん 7 a しらいんげんまめ 0 スキムミルク 4 a	ウスターソース 1.5 ・さとう 1.5 ・コンパメ 0.8 ・カレーこ 0.01 ・チーズ 12 ** ・キャベツ 30 ** わまぼこ 10 ** もずく 15 ** チンゲンサイ 20 **	************************************	***	ちいさいパン 1こ でゅうにゅう はん # できてばめん 65 ぶたにく 25 # できてばめん 10 # できると 15 # できると	ではん にはく でかうにゆう にばん まちにいってれる [10] あぶら 3 まちとう 2 まさとう 0.5 まかぶら 0.5 まかぶら 0.5 まかいんげん 5 まさいんじん 5 まないんじん 5 まないるしまから 0.0! こまあぶら 0.2 まかがらし 0.0! こまあぶら 0.2 まかますまだ 6 2.5 まないるしょうかまだ 6 2.5 まないるしょうかまないる 1 5 まないるしょうかまないる 1 5 まないるしょうかいる 0.5 まないる 1 5 まな	つちしょうが 0.5 x にんにく 0.3 x ふんまつスープ 1 トウパンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 x	デッカにゅう int. a デッカにゅう int. a ミンチカツ int. a ミンチカツ int. a まいた 40 ** コーン 8 ** int. int. a さとう 1 ** すくしょうゆ 1.2 ** int. int. a さとう int. a さいた int. a コンソメ int. a コンソメ int. a コンソメ int. a スチザ int. a カボ int. a スチザ int. a int. a	こだいい。横を埋物をあるいな奈で、ないい、横を埋物をある。 ないな 奈でならいな 奈でならいな 奈で ないのいな 奈で ない は、 食べない は、

おはし

1科オー/たんぱくしつ 1Aオオー/たんぱくしつ 1Aオオー/たんぱんしつ 1Aオオー/たんぱんし