

れいわ6ねん 6 がつこんだてひょう

きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
3	げつ			ごはん ぶたキムチ ブロッコリーのちゅうか あえ とうふのみそしる ぎゅうにゆう	757	チキンカレーライス こんにゃくサラダ れいとうみかん	731
4	か	ごはん いかのねぎふうみやき きりぼしだいこんのにつ け ブロッコリーのみそしる	489	こどもパン てづくりコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ぎゅうにゆう	757	ちゅうかどん むしぎょうざ ザーサイときゅうりのあ えもの しらたまポンチ	872
5	すい	ロールパン ウィンナー れもんあえ コーンスープ	523	ごはん ブリのケチャップやき くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる ぎゅうにゆう	751	ごはん てんぷら(エビ、イカ、か ぼちゃ、オクラ) にらたまスープ くだもの(メロン)	637
6	もく	ごはん はるさめのちゅうかいた め あげなすのみそしる かっぱづけ	485	かきたまうどん せんぎりポテトサラダ チーズはんぺんフライ ぎゅうにゆう	774	ごはん さばのこうみやき ワカメサラダ あすかじる まっちゃババロア	634
7	きん	ごはん いりどうふ ナムル あおなのみそしる	537	ごはん とりのマスタードやき うのはないり だいこんのみそしる ぎゅうにゆう	731		

れいわ6ねん 6 がつこんだてひょう

きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
10	げつ			ごはん イカのコーンフ레이크あ げ シルバーサラダ もやしのみそしる ぎゅうにゅう	737	タンめん ねぎみそパオズ おろしあえ プリンタルト	728
11	か	ごはん あげナスとインゲンのみ そいため いとかまぼこのすましじ る あじつけのり	532	ナン バターチキンカレー グリーンサラダ くだもの(びわ) ぎゅうにゅう	767	ごはん さわらのレモンバター じょうゆ ポテトサラダ かいそうスープ ピーチパイ	701
12	すい	ごはん おやこに ちくわのみそしる たくあん	553	げんまいごはん はっぼうさい レタスのスープ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	713	ごはん とりのからあげ かぶのゆかりあえ きのこじる オレンジゼリー	638
13	もく	ごはん やさしいため さといものにつけ とうふのみそしる	523	ごはん ぶたにくのみそやき ライスヌードルサラダ さわにわん ぎゅうにゅう	765	ごはん とりにくのしおこうじや き わかめのすのもの こまつなのみそしる ごまだんご	702
14	きん	ごはん ホッケのしおやき だいこんとツナのさつと に なめこのみそしる	464	いなかうどん かみかみサラダ ずんだもち ぎゅうにゅう	754		

れいわ6ねん 6 がつこんだてひょう

きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
17	げつ			ごはん なつやさいとあつあげの そばろに おかひじきサラダ ちゅうかふうコーンスー プ ぎゅうにゆう	818	ごはん イカケチャップに やさいのポンずあえ はるさめスープ ドーナッツボール	698
18	か	しょくパン チョコレートパテ スクランブルエッグ しろいやさいのスープ ヨーグルト	521	えだまめごはん タラのうめマヨやき じゃがいものにももの ほうれんそうのみそしる ぎゅうにゆう	835	ごはん ロースカツ からしあえ なすのみそしる はちみつレモンゼ リー	683
19	すい	ごはん むししゅうまい こまつなのおひたし はくさいのみそしる	519	スタミナどん こんにゃくサラダ おふのおすまし ジョア プレーン	782	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのほたてマ ヨサラダ オニオンスープ かぼちゃプリン	743
20	もく	ごはん サバのしおやき だいずのにももの だいこんのスープ	541	まっちゃあげパン カレーふうみサラダ ポークビーンズ ぎゅうにゆう	777	オムライス じゃがいものチーズやき コンソメスープ ミニシュークリーム	696
21	きん	ごはん とりのてりやき にんじんとじゃこのいり に かきたまじる	534	ジャージャーめん みそサラダ クリームソーダふうゼ リー ぎゅうにゆう	689		

れいわ6ねん 6 がつこんだてひょう

きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
24	げつ			ごはん ユーリンチー カリカリじゃこサラダ はくさいのみそしる ぎゅうにゆう	746	ごはん さばのみそに のりあえ はんぺんのすましじる スイートポテト	662
25	か	ごはん ポークジンジャー もずくのみそしる のりたま	454	コッペパン きのこグラタン イタリアンサラダ トマトのスープ ぎゅうにゆう	780	たまごどん きりぼしだいこんサラダ あさりのみそしる くだもの(すいか)	746
26	すい	ごはん さけのしおやき こまつなのソテー しめじのみそしる	489	ごはん ごもくやきにく もやしのおかかあえ なすのみそしる ぎゅうにゆう	745	ごはん メンチカツ マカロニサラダ はくさいのみそしる ババロア	846
27	もく	ごはん とりにくのあまからいため ワカメサラダ ごもくじる	524	キャベツとぶたにくのペ ペロンチーノ チキンサラダ キッシュ ぎゅうにゆう	751	ごはん チンジャオロース ごまあえ のっぺいじる あんにんどうふ	644
28	きん	ごはん たまごそぼろ いなかじる のりのつくだに	519	ごはん カツオのさらさあげ こうやどうふのあえもの じゃがいものみそしる ぎゅうにゆう	673		