

れいわ6ねん 10 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
1	か	ごはん ちくわのあまからいため きりぼしだいこんのにつ け たまねぎのみそしる	465	ごはん さばのしおやき てっかなす いとかまのすましじる	707	ハヤシライス フレンチサラダ ミルクゼリー	752
2	すい	ごはん あつやきたまご やさしいため(カレーふ うみ) じゃがいものみそしる	509	ごはん ジャージャンどうふ たけのこスープ りんご	730	とんどん こんにやくサラダ かぶのみそしる ようなしのクリームタル ト	660
3	もく	ごはん はくさいととりにくのい ために ゆずふうみサラダ にらともやしのみそしる	514	ごはん とりにくとさつまいもの うまに みそしる(キャベツ) ぎゅうにゅう	802	ごはん さんまのたつたあげ あおなのおろしあえ きのこじる	554
4	きん	ごはん あかうおのさいきょうみ そづけ キャベツときぬさやのサ ラダ もずくのみそしる	479	ごはん まつかぜやき はるさめサラダ けんちんじる	774		
5	ど						

れいわ6ねん 10 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
7	げつ			キムチチャーハン あげぎょうざ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	655	ごはん イカケチャップに コールスローサラダ わかめのみそしる ドーナッツボール	813
8	か	ごはん はるさめのいためもの たまごのみそしる くだもの (バナナ)	495	カレービズドッグ レモンふうみサラダ ホワイトシチュー ぎゅうにゅう	711	ごはん ぎせいどうふ こまつなのにびたし ごもくじる シュークリーム	641
9	すい	ごはん あじのしおやき かぼちゃのいところに えのきのみそしる	527	ごはん チキンのマスタードやき チーズサラダ みそしる (なす) ぎゅうにゅう	742	ゆかりごはん ちくぜんに はくさいのからしあえ キャベツのみそしる	609
10	もく	ロールパン スクランブルエッグ ブロッコリーのほたてマ ヨサラダ コンソメスープ	471	たんたんうどん ジョア ブルーベリー みそサラダ ミニにくまん	731	ごはん とりのからあげ ナムル にらたまスープ くだもの (みかん)	659
11	きん	ごはん なっとう だいこんのそぼろに こまつなのみそしる	515	カオマンガイ カラフルスープ かき ぎゅうにゅう	688		

れいわ6ねん 10 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
15	か			いちごジャムサンド またはツナマヨトースト こんにやくサラダ ポークビーンズ ぎゅうにゅう	780	ごはん とりにくのゆずみそやき シャキシャキサラダ やさいスープ	511
16	すい	ごはん ひじきいりにくそぼろ かぶのゆかりあえ いなかじる	454	ごはん サバのさらさあげ スパゲティサラダ みそしる(もやし) ジョア プレーン	752	きつねうどん ちくわのいそべあげ ごまあえ りんごむしパン	717
17	もく	ごはん あげナスとインゲンのみそいた め もやしとわかめのすのもの たまごスープ たくあん	577	ごはん ぶたにくのしょうがやき みそしる(だいこん) みかん ぎゅうにゅう	766	ごはん さわらのレモンバター しょうゆ グリーンサラダ はんぺんのすましじる プリンタルト	648
18	きん	ごはん とりにくのバジルやき ぜんまいのにつけ あさりのみそしる	527	ごはん てづくりコロッケ いそかあえ みそしる(とうふ) ぎゅうにゅう	751		
19	ど						

れいわ6ねん 10 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
22	か			ごはん とりのチーズやき うのはないり みそしる(かぼちゃ) ぎゅうにゅう	773	ごはん いもに だいこんさらだ しらたまきなこ	770
23	すい	ごはん とりのねぎしおやき にんじんしりしり なまあげのみそしる	572	マーボーどうふどん かぶのすましじる なし ぎゅうにゅう	661	ごはん メンチカツ かいそうサラダ なめこのみそしる	717
24	もく	ごはん むししゅうまい レタスとみかんのサラダ とうもろこしのちゅうか スープ	541	ごはん しろみぎかなのフライ ジャーマンポテト みそしる(まいたけ) ぎゅうにゅう	823	ごはん ぶたにくのアップルソー ス いそかあえ けんちんじる あんにんどうふ	607
25	きん	しょくパン ブルーベリージャム& マーガリン じゃがいものチーズやき しろいやさいのスープ	435	ごはん ちぐさやき こまつなのこうみあえ みそしる(さつまあげ) ぎゅうにゅう	690	ごはん チキンカツ やさいのポンずあえ ほうれんそうのみそしる くだもの(みかん)	605
26	ど	ごはん とりにくとなまあげの もの ごまドレッシングあえ だいこんのみそしる	585	わふうスパゲティ コールスローサラダ ぎゅうにゅう	636	ツナピラフ カントリーサラダ かいそうスープ だいがくいも	648

れいわ6ねん 10 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
27	にち	ごはん さけのしおやき こんさいのもの とうふのスープ	492	カレーライス きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう	737		
28	げつ						
29	か			ごはん チャプチェ チャプスイ りんご ぎゅうにゅう	697	チキンライス ポトフ フルーツクリーム	692
30	すい	しょくパン りんごジャム チーズオムレツ ほうれんそうのソテー コンソメスープ	427	ごはん てりやきハンバーグ きのこのおろしあえ みそしる(じゃがいも) ぎゅうにゅう	742	たきこみごはん にくどうふ こまつなのみそしる くだもの(かき)	735
31	もく	ごはん とりにくのみそやき おかかあえ ふのすましじる	481	パンプキングラパン はなやさいサラダ ミネストローネ くろごまプリン ジョア マスカット	678	ごはん さばのしょうがに はくさいのあえもの なすのみそしる パンプキンババロア	623