(牛乳は、毎日あります。) 享目小学校

	-tiok	毎日あります。)	1	k .					高見小学	单校
			こんだて名		ŧ	3 もな食品	<ul><li>・食品のはたらき・栄養素・食品</li></ul>	R群)		エネルギ
				<b>あか</b> く主に体をつくるもとに7	なる>	<主	<b>みどり</b> に体の調子を整えるもとになる>	<b>き</b> <主にエネルギーのもと	になる>	(kcal)
Θ	曜	堂餐	おかず (主菜・副菜)	たんぱく質	無機質(カルシウム)		ビタミン・無機質	炭水化物	胎質	
			(王栄・副栄)	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小 魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・バン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	カルシウル (mg)
			鶏肉のから揚げ	とりにく 鶏肉	### **********************************	にんじん	しょうが キャベツ	味付パン	漁	
1	火	味付パン	ゆで野菜	豚肉		ねぎ	宝ねぎ	でんぷん 春南		620
1			智能スープ ちくぜん煮	state く 鶏肉 さつまあげ	ぎゅうにゅう 年記	I= / I> /	キししいたけ れんこん ごぼう	素 さといも	油	297
2	永	ごはん	ごま酢和え	鶏内 さりまめり	41.	にんじん さやいんげん	キャベツ	京 さこいも CAE+く 砂糖	温	591
						ごまっな 小松菜				323
	**		ポークピーンズ	大豆 豚肉	##L	にんじん	宝ねぎ エリンギ	リッチパン	あ.356 油	
3	苯	リッチパン	コールスロー	チキンハム			キャベツ きゅうり	じゃかいも 砂糖		652 316
1			さばのみそ煮	さば(岩手・宮城・福島・茨城他) みそ	500c00	にんじん	コーン 大根 玉ねぎ	*		
4	金	ごはん	せん大根	20 1107	わかめ	ねぎ	えのきたけ			606
_			笠腐汗		(いわて・みやぎ・とくしまほか) (岩手・宮城・徳島納)			•		330
7	月			(1784)		代 休	A A	<b>₽</b>		
		小型	。 焼きスパゲッティ	豚肉	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	にんじん	キャベツ もやし	小型セサミパン	油	
8	火	セサミパン	大根サラダ	粉かつお (中西部太平洋他)	青のり(愛知・静間)	ねぎ	大根	スパゲッティ 砂糖		592 355
			。 さんまのかば焼き	チキンハム さんま (北海道)	ぎゅうにゅう <b>年</b> 事。	が秘葉 にんじん	しょうが	58 to# 素 麦	あぶら	300
9	水	ぎごはん	ゆでキャベツ	Eng Mari	わかめ	ねぎ	キャベツ 立ねぎ	でんぷん・砂糖	ш	696
4			みそげ	中孙老	(ドラエ・ルッグ・とくしままか) (岩手・宮城・徳島鉄)		410.4	じゃがいも		382
10	¢.<	」。	ツナサンド さつま芋のケチャップ煮	まぐろフレーク(中西部太平洋)	<b>年記</b>	にんじん	レモン製計・キャベツ	食パン・砂糖	マヨネーズ	600
	木	食パン	c ノまチのケチャップ煮	鶏肉			宝ねぎ グリンピース にんにく	さつまいも <b>さんた◆く</b>		638 320
1			ポークカレー	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	にんじん	にんにく しょうが	<b>豪</b> じゃがいも		
11	金	ごはん	りっちゃんのサラダ	チキンハム	こんぶ ほっかいどう 昆布 (北海道)	トマト	宝ねぎ りんご	上面 砂糖		611
1				かつお節(麓児島)	#495m3	1	キャベツ きゅうり コーン	802.	5.26	274
15	シ	味付パン	きのこシチュー がない 玄米サラダ	豚肉	##L	にんじん 5#2%++	マッシュルーム しめじ 玉ねぎ コーン	味付パン	油	610
	火	外的ハン	<b>ム</b> 本ソフラ	チキンハム	生クリーム	小松菜	土ねぎ コーン	じゃがいも 上前番 もち玄米 砂糖		345
T			鶏肉のうま煮	とりにく あっる 鶏肉 厚揚げ	できることかり 本記	にんじん	しょうが れんこん	* CAE+<	渔	
16	水	こはん	さわやか漬け	さつまあげ	昆布(北海道)	さやいんげん	ごぼう キャベツ	じゃかいも 砂糖		593
1				ほっかいどう きんりく	#1071007	1	大根 レモン果汁	\$5	5.26	336
17	6.4	8.6	さけのきのこソース	さけ(北海道・三陸)	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	かぼちゃ	玉ねぎ しめじ	コッペ丸パン	油	015
'	木	コッペ丸パン	パンプキンポタージュ	ペーコン		にんじん	えのきたけ にんにく	でんぷん		619 293
1			おやこどん	EUCK EDICED 鶏肉 豆乳 EUCK EME シリンス EME ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<u> 100</u> 1000		マッシュルーム	ED 322	から	293
		-4,	親子丼	鶏肉 <b>『</b> ミンキ といる 高野豆腐	41.	にんじん	話ねぎ	★ 砂糖	1	585
18	金金	ごはん	おひたし			ねぎ <sup>  </sup>	キャベツ		当ごま	369
- 1	ı L		l .	かつお節 (鹿児島) <b>後答の日</b>		小松菜	(残業ゼロの取組)			5.09
J				長百の日		で町・元長」の日				
			あつあ ちゅうかに 原理にずの中華者	ぶたにく あつあ 形で内 同様に	E02000	I= / 12 /	その他の軽益・キのこ・田橋	この 3とう <b>J</b> 的動物	536	Τ
!1	to p	7H4	************************************	またに、 5-25 豚肉 厚揚げ	€03500 <b>43</b> 1	にんじん	その他の野菜・きのこ・果物	・ 砂糖	ごま油	611
21	か月	こはん	<sup>8-28</sup> [序揚げの中華煮 <sup>80-28</sup> 中華サラダ	### 878   F ##   F ##	##15 # 15 # 15 # 15 # 15 # 15 # 15 # 15	チンゲン菜	干ししいたけ	<ul><li>* 砂糖</li><li>でんぶん</li></ul>	ごま油 <sup>6</sup> 5.5.6 油	
21	が月	ごはん	<sup>5,69,5</sup> 中華サラダ	チキンハム		チンゲン菜	エ 干ししいたけ キャベツ	でんぶん	あぶら 油	
			中華サラダ チリコンカンサンド	チキンハム 旅客 白いんげん芸	<b>ぎゃうにゅう</b> <b>牛乳</b>	チングン菜 小松菜 トマト	キャベツ にんにく <sup>**</sup> 玉ねぎ	でんぶん 食パン パン勢		417
	月火	ごはん 覧パン	<sup>5,69,5</sup> 中華サラダ	チキンハム		チングジ菜 小松菜 トマト にんじん	エ 干ししいたけ キャベツ	でんぶん 度パン パン粉 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	630
21			でか 中華サラダ チリコンカンサンド チングン菜のミルクスープ	チキンハム 豚肉 らいんげん豆 鶏肉 ベーコン	************************************	チングン菜 小松菜 トマト にんじん チングン菜	キャベツ にんにく <sup>**</sup> 玉ねぎ しめじ コーン	でんぶん 度パン パン剤 砂糖 じゃがいも	海流	630
22	火	資パン	学 中華 サラダ  チリコンカンサンド  チングン薬のミルクスープ  白藤 顔のレモン風族	チキンハム 豚肉 らいんげん豆 蝋肉 ベーコン ホキ (ニュージーランド)	<b>ぎゃうにゅう</b> <b>牛乳</b>	チングジ菜	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン	でんぶん	あぶら 油	417 630 352
22			で発サラダ  チリコンカンサンド  チンゲン菜のミルクスープ  白き魚のレモン風像 ゆで野菜	チキンハム 豚肉 らいんげん 鶏肉 ベーコン ホキ (ニュージーランド) 鶏肉 <b>草素</b>	************************************	チングン菜 小松菜 トマト にんじん チングン菜	キャベツ にんにく <sup>**</sup> 玉ねぎ しめじ コーン	でんぶん 養パン パン粉 砂糖 じゃがいも 工業等 変 でんぶん 砂糖	海流	417 630 352 656
22	火	資パン	管量サラダ  チリコンカンサンド  チンゲン業のミルクスープ  一部最高のレモン風味 ゆで野菜  さつま汁	## (ニュージーランド) 	作品。 全点 至クリーム を基***	チングン菜 小松菜 トマト にんじん チングン菜 にんじん わけぎ	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン	でんぶん 養パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上級を 爰 でんぶん 砂糖 さつまいも こんたゃく	海流	630 352 656
22	火	覧パン きごはん	学報サラダ  チリコンカンサンド  チンゲン菜のミルクスープ  白曽橋のレモン風味 ゆで野菜  さつま汁  ハンバーガー	チキンハム	************************************	チンケン・ する意味 トマト にんじん チンケン・ 年 にんじん わけき にんじん	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン	でんぶん 意徳 じゃかいも 上金巻 変 でんぶん 砂糖 さつまいも これたく 横割丸パン	海流	630 352 656 394
22	火	資パン	管量サラダ  チリコンカンサンド  チンゲン業のミルクスープ  一部最高のレモン風味 ゆで野菜  さつま汁	# チキンハム  #	作品。 全点 至クリーム を基***	チングン菜 小松菜 トマト にんじん チングン菜 にんじん わけぎ	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン	でんぶん 養パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上級を 爰 でんぶん 砂糖 さつまいも こんたゃく	海流	630 352 656 394
222	火	覧パン きごはん	デリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ  白曽橋のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁  ハンバーガー  豆乳みそスープ	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	<b>全見</b> ************************************	チングジ 対 松菜 トマト にんじん チングン業 にんじん わけぎ にんじん ねぎ	キャベツ で表記さ ・ サマベツ で表記さ ・ 大板 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	でんぶん  黄パン パン粉  砂糖 じゃかいも  工芸者  美 髪  でんぶん 砂糖  さつまいも <b>ごんにゃく</b> 横割丸パン  砂糖 じゃかいも	8.305 2B 8.305 2B 8.305 2B	630 352 656 394
222	火水水水木	しばの 食パン そのではん	中華サラダ  チリコンカンサンド  チンゲン業のミルクスープ  白部橋のレモン風味  ゆで野菜  さつま汁  ハンバーガー  豆乳みそスープ	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	年期 ************************************	チンケン文字 が破棄 トマト にんじん チンケン文字 にんじん わけぎ にんじん ねぎ	# TUUNだけ キャベツ にんにく * 玉ねぎ しめじ コーン レモン維护 キャベツ 大禎 キャベツ * 玉ねぎ	でんぶん  黄パン パン粉  砂糖 じゃかいも  工芸者  美 髪  でんぶん 砂糖  さつまいも <b>ごんにゃく</b> 横割丸パン  砂糖 じゃかいも	海流	630 352 656 394 603 383
22	火	覧パン きごはん	デリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ  白曽橋のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁  ハンバーガー  豆乳みそスープ	チキンハム	を 全 型 フリーム (本 (本 (本 (本 (本 (本 (本 (本 (本	チングジ 対 松菜 トマト にんじん チングン業 にんじん わけぎ にんじん ねぎ	キャベツ で表記さ ・ サマベツ で表記さ ・ 大板 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	でんぶん  黄パン パン粉  砂糖 じゃかいも  工芸者  美 髪  でんぶん 砂糖  さつまいも <b>ごんにゃく</b> 横割丸パン  砂糖 じゃかいも	8.305 2B 8.305 2B 8.305 2B	630 352 656 394 603 383
222	火水水水木	しばの 食パン そのではん	中華サラダ  チリコンカンサンド チングン菜のミルクスープ  白藤魚のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁 ハンバーガー 豆乳みそスープ	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	を 全 至 フリーム を は ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	チングン菜 が敬葉 トマト にんじん チングン菜 にんじん わけぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン  レモン操作 キャベツ 大根  キャベツ *玉ねぎ  ごぼう キャベツ  大根	でんぶん  (表) パン 別  (表) でんぶん  (表) でんぷん  (ま) でん  (ま) でんぷん  (ま) でん  (ま)	あまる。 注 あまる。 注 おまる。 注 おまる。 注 おまる。 注 おまる。 注 おまる。 注 おまる。 に は に に に に に に に に に に に に に	630 352 656 394 603 383
22 23 23 24	火水水木	を受けない。 変ではん でである。 ではん	中華サラダ  チリコンカンサンド チングン薬のミルクスープ  白藤魚のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁 ハンバーガー 豆乳みそスープ  一覧点 動サラダ	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	を 全 型 フリーム (本 (本 (本 (本 (本 (本 (本 (本 (本	チングン菜	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン  レきン様件 キャベツ 大模 キャベツ 大模 キャベツ 大模 たんにく しょうが	でんぶん    (でんぶん が しゃかいも 上 を	あぶら 別出 あぶら 別出	630 352 656 394 603 383 587 372
2 3 4	火水水水木	しばの 食パン そのではん	中華サラダ  チリコンカンサンド チングン菜のミルクスープ  白藤魚のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁 ハンバーガー 豆乳みそスープ	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	を 全 至 フリーム を は ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	チングン菜	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン レモン連杆 キャベツ   大模 キャベツ   大模  ニャベツ   **玉ねぎ  にんにく しょうが **	でんぶん  (表) パン 別  (表) でんぶん  (表) でんぷん  (ま) でん  (ま) でんぷん  (ま) でん  (ま)	APPA 油油 APPA 油油 APPA 油油 APPA 油油	630 352 656 394 603 383 587 372
2 3 4	火水水木	を受けない。 変ではん でである。 ではん	中華サラダ  チリコンカンサンド チングン薬のミルクスープ  白藤 蘭のレモン風味 ゆで野菜 さつまが  ハンバーガー 豆乳みそスープ  発面サラダ  ブルコギ  請えープ	## (ニュージーランド)	全点 ************************************	チングン文字 が松深 トマト にんじん チングン学 にんじん わけぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん にんじん されじん されじん されじん されじん さればん さればん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん はき にんじん はき にんじん はき にんじん にんじん とき にんじん とき にんじん とき にんじん にんじん とき にんじん にんじん とき にんじん とき にんじん とき にんじん とき にんじん にんじん とき にんじん にんじん とき にんじん とき にんじん とき にんじん にんしん にんじん にんしん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんしん しん しん にんしん にんしん にんしん にん	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン レモン 瀬斤 キャベツ 大禎 キャベツ **玉ねぎ  ごぼう キャベツ 大禎 にんにく しょうが 宝ねぎ キャベツ	でんぶん    (大) パン粉    (が) パン粉    (が) じゃかいも    (大) が聴    (大) でんぶん 砂糖    (大) でんぶん じゃかいも	ADD	630 352 656 394 603 383 587 372
22 23 24 25 28	火 家 家木 S金 的月	覧がい 要ごはん ではん こはん	管事サラダ  チリコンカンサンド  チングン薬のミルクスープ  白藤原のレモン風族  ゆで野菜  さつま計  ハンバーガー  豆乳み・そスープ  五性風サラダ  ブルコギ  請く ファ  ちくわのいそべ調け	### (ニュージーランド)	年期 ************************************	チングン菜 が破壊 トマト にんじん チングン菜 にんじん わけぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン  レモン 様析 キャベツ 大痕  キャベツ 大痕  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でんぶん    (でんぶん が でんぶん じゃがいも	APPA 油油 APPA 油油 APPA 油油 APPA 油油	630 352 656 394 603 383 587 372 611 290
2 3 4 5 5	火水水木	を受けない。 変ではん でである。 ではん	中華サラダ  チリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ  白藤魚のレモン風族 ゆで野菜 さつま計 ハンバーガー 豆乳みそスープ  一覧点 お配サラダ  ブルコギ  動くファック  ちくわのいそべ調げ ゆで野菜	## (ニュージーランド)	年 (100年 (1	チングン文字 が松深 トマト にんじん チングン学 にんじん わけぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん にんじん されじん されじん されじん されじん さればん さればん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん もずる にんじん はき にんじん はき にんじん はき にんじん にんじん とき にんじん とき にんじん とき にんじん にんじん とき にんじん にんじん とき にんじん とき にんじん とき にんじん とき にんじん にんじん とき にんじん にんじん とき にんじん とき にんじん とき にんじん にんしん にんじん にんしん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんしん しん しん にんしん にんしん にんしん にん	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン レモン 瀬斤 キャベツ 大禎 キャベツ **玉ねぎ  ごぼう キャベツ 大禎 にんにく しょうが 宝ねぎ キャベツ	でんぶん    (大) パン粉    (が) パン粉    (が) じゃかいも    (大) が聴    (大) でんぶん 砂糖    (大) でんぶん じゃかいも	ADD	630 656 394 603 383 587 372 611 290
22 23 24 25 28	火 家 家木 S金 的月	覧がい 要ごはん ではん こはん	中華サラダ  チリコンカンサンド チンゲン薬のミルクスープ  白藤原のレモン風族 ゆで野菜 さつま計 ハンバーガー 豆乳みそスープ  一覧点 お配サラダ  ブルコギ  動くファック  ちくわのいそべ。掲げ ゆで野菜 わかめスープ	### (ニュージーランド) ### (ニュージーランド) ### (ニュージーランド) ### (カリー ・	年期 ************************************	チングン文字 が確保 トマト にんじん チンゲン葉 にんじん わけぎ にんじん さやいんげん さやいんげん にんじん さやいんげん にんじん まンゲン葉 にんじん さやいんが なさい なるい な なるい な な な な な な な な な な	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン  しきン果什 キャベツ 大根 キャベツ 大根  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でんぶん    (でんぶん が	ADD	630 352 656 394 603 383 587 372 611 290
22 23 24 25 29	火 家 家 家 家 家 家 大	愛パン できまれん ではん しゅうチバン	中華サラダ  チリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ  白部橋のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁 ハンバーガー 豆乳みそスープ  五百煮 粉面サラダ  ブルコギ 簡マープ  ちくわのいそべ。掲げ ゆで野菜 わかめスープ 美酒鍋	### (ニュージーランド) 	を	チングン文字 が確保 トマト にんじん チングン学 にんじん わけぎ にんじん わけぎ にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン  レモン集計 キャベツ ** 大根  キャベツ ** 大根  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でんぶん    (でんぶん が	ADD	630 352 656 394 603 383 587 372 611 290 632 326
22 23 24 25 29	火 家 家木 S金 的月	覧がい 要ごはん ではん こはん	中華サラダ  チリコンカンサンド チンゲン業のミルクスープ  白音像のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁 ハンバーガー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	### (ニュージーランド) ### (ニュージーランド) ### (ニュージーランド) ### (カリー ・	年 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	チングン文字 が確保 トマト にんじん チンゲン葉 にんじん わけぎ にんじん さやいんげん さやいんげん にんじん さやいんげん にんじん まンゲン葉 にんじん さやいんが なさい なるい な なるい な な な な な な な な な な	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン  しきン果什 キャベツ 大根 キャベツ 大根  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でんぶん    (でんぶん が	ADD	630 352 656 394 603 383 587 372 611 290 632 326
2 3 4 5 8 9	火 家 家 家 家 家 家 大	愛パン できまれん ではん しゅうチバン	中華サラダ  チリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ  白部橋のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁 ハンバーガー 豆乳みそスープ  五百点 対風サラダ  ブルコギ 鯖スープ  ちくわのいそべ。場げ ゆで野菜 わかめスープ 美酒舗 みそいりこ かき	野肉 らいんげん豆	年 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	チングン菜 が軽果 トマト にんじん チングン菜 にんじん わけぎ にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん にんじん なさいんがないんがない。 にんじん さやいんがない。 にんじん なさいんがない。 にんしん なさいんがない。 にんじん なさいんがない。 にんじん なさいんがない。 にんじん なさいたがない。 にんじん なさいたがない。 にんじん なさいたがない。 にんじん なさいたがない。 にんじん なさいたがない。 にんじん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん なるない。 にんしん にん にんしん にんしん にんしん にんしん にんしん にんしん にんしん にんしん にんしん にんしん にん にんし。 にんしん にんしん にんしん にんしん にんしん にんしん にんし。 にんし。 にん にんし。 にん にん にん にん にん にん にん にん にん にん	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン しきと葉析 キャベツ ** 大根 キャベツ ** 大根 キャベツ ** 大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でんぶん  ( ) パン粉  ( ) 徳徳 じゃがいも  ( ) 一	ADPA 油 ADPA 油 ADPA 油 ADPA 油 ADPA 油 ADPA 油 ADPA	630 352 656 394 603 383 587 372 611 290 632 326
33 33 35 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55 5	火 家 家 家 家 家 家 大	愛パン できまれん ではん しゅうチバン	中華サラダ  チリコンカンサンド チンゲン業のミルクスープ  白音像のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁 ハンバーガー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	### (ニュージーランド) 	年 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	チングン文字 が確保 トマト にんじん チングン学 にんじん わけぎ にんじん わけぎ にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく **玉ねぎ しめじ コーン  レモン集計 キャベツ ** 大根  キャベツ ** 大根  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でんぶん    (でんぶん が	ADD	6111 290 632 636 656 394 603 383 587 372 6111 290 632 326 498

<sup>※</sup> リッチバンには、マーガリンを使用しています。

※海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」

※ 小型セサミバンには、黒ごま・マーガリンを使用しています。 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

★太子は広島県内置の食材です。

エネルギー たんぱく質 脂質 ☆ レチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 賃物せんい 食塩料当量 いっしょくへいきゅっしゃょう 一度の平均摂取量 カルシウム マグネシウム 351 mg 91 mg 2.1 mg  $208 \mu \text{g}$  0.32 mg 0.44 mg 15 mg 5.5 g 2.1 g6 1 7 kcal 26.2g 20.4g

に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。