	_	_	A SAM		和及思丛交		よくかんで、残さず食	まべよう。	有佐小学校
			献立名				(C)(A)(A)(A)(A)(A)(A)(A)(A)(A)(A)(A)(A)(A)		
Ů	曜 4	4			あか 赤		き 黄 <i>続</i>		
		乳	主食・そえもの	おかず・他	血や肉になる		のもとになる	からだ ちょうし 体の調子を	ととのえる
			菱ごはん	いわしのおかか煮		米 麦 砂糖	= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	きゅうり 人参	
4	火	0		きゅうりとわかめの酢の物	煮干し みそ		<u> </u>	まねぎ ねぎ	
				みそ爿					
			セルフ親子丼	プロッコリーのマヨネーズあえ	きゅうにゅう とりにく たまご 牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	★ 片栗粉 マ	'ヨネーズ	LAUX	ねぎ しいたけ
5	水		ぶどうゼリー		かつお節出し昆布	ゼリー		ブロッコリー :	
	l							-	
			ミルクパン	スパゲティナポリタン	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ベーコン ツナ	パン スパゲテ	^{あぶら} イ 油	まねぎ 人参 し	めじ ピーマン
6	木	0		ツナ入りグリーンサラダ		砂糖		キャベツ きゅうり	
7	金	0	お弁当の日						
	1								
			菱ごはん	じゃがいものそぼろ煮	きゅうにゅう きゅうにく あつあ 牛乳 牛肉 厚揚げ	※ 菱 じゃか	いも 砂糖	まねぎ 人参	************************************
10	月		一食味付けのり	ピーナッツあえ	味付けのり	流 ピーナッツ		もやし キャベ!	23
	1			-				_, _ , ,	
			きのこカレー	海藻サラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ 牛乳 豚肉 大豆 昆布	米 さつまいも	あぶら :	まねぎ 人参 エ	ニリンギ しめじ
11	火			- 	אינטע אבר אינטע	2200.0		こんにく しょ	
	1							きゅうり コー	
			麦ごはん	鶏の唐揚げ	きゅうにゅう とりにく たまご とうふ 牛乳 鶏肉 卵 豆腐	米麦小麦粉		こんにく しょ [.]	
12	水		- 3	大根サラダ		砂糖		きゅうり コー	
	1			トマトと鄭のスープ				トマト キャベ!	
			影影パン		 _{ぎゅうにゅう}	パン チャンボ	+35	<u>- 、 </u>	
13	木			さつまいもサラダ	. 33 2373 73 00100	マヨネーズ さ		いたけ きゅ [.]	
	1			= = = = = = = = = = = = = = = = = = =			5.0.0	- v ., c i y	
			こぎつねごはん	すまし消	************************************	※ こんにゃく	さとう あぶら 小糖 油 1	しょうが 枝豆	人参 しいたけ
14	金				だし昆布削り節	小麦粉 片栗粉		まねぎ えのき	
	1				ישעע ננו קייטעט.	アーモンド		ごぼう	INC JULK
			麦ごはん	ホイコーロー	ずゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	光 菱 こんに		<u>こんにく</u> しょ・	うが キャベツ
17	月			ワンタンスープ	ト プレー・プレー・プレー・プレー・プレー・プレー・プロー・プロー・プロー・プロー・プロー・プロー・プロー・プロー・プロー・プロ	ボーダー C/0C まが カッド ワープ ま油 油 ワ		とかにく しょ もやし ピーマ:	
-								きゅう ビーマ. 玉ねぎ 白菜 :	
				魚のもみじ焼き	************************************	※ マヨネーズ		11.00 日来 1 人参 ねぎ ご	
18	火			ひじきのいり煮	神野 パイ りしら 八立 あきま 油揚げ 鶏肉 厚揚げ	流 さといも		ベッ 1ac Ci しいたけ	
				のっぺい汁	、	, CCV10	/ I イトイソノ Uグ fyG (U V 1/C1/	
			to the	ちくわ磯辺关ぶら	************************************	※ 考 こんに	to < 油 ***	れんこん 人参	いんげん
19	水			れんこんのきんぴら	פופעטעי פ ע פיזימו וווידנו נוניו	砂糖 春雨 ご		しいたけ 一味	
	1		ふるナンノキナムニー	タイピーエン		שניום בייוי כ	7:	ひいたけ 場が 玉ねぎ ねぎ	
					まゅうにゅう とりにく あつあ 牛乳 鶏肉 厚揚げ	こめ しらたま だんご 米 白玉団子			ね わぎ
20	木				豆腐ハンバーグ	水 □玉園 カ 砂糖 ごま 片		コネ ハッ ハ まうれん草 キ	
				豆腐ハンバーグ和風ソース		57 1/10 CG /1	ועריבור	5. 5. W U+ T	, ., 0,60
			and the same of th		************************************	。 ※ 菱 こんに	· かく 砂糖	Elich Edith 大根 人参 しょ	うが いんげん
21	金			0.2 *	みそのり	木 友 C/01C ^{あぶら} 油		スペースジョーしょ まうれん草 キ・	
				wpg* U / C		, u	11	<i>、</i> フ₁い0∓ T	, ,, _ ,
	1		わかめごはん		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	である。 米 麦 油 さ	こといま -	たれ はくさい にんじ 大根 白菜 人	※ わぎ
25	火					ポテトチップス		へ低 ロ来 人! しょうが 小松菜	
			4年生リグエストメニュー	「手続さ チップスサラダ	の C I T MC	/N)		シょうか が松来 キャベツ コー:	
		H			プログラにゅう とうぶ ぶたにく うずらの卵 牛乳 豆腐 豚肉 うずらの卵	である むぎ あぶら か か か か か か か か か か か か か か か か か か か		キャベン 「九参 =	
26	水			ちゅうか		一次 ター油 カララー ごま ごま油		キャヘク 人参 : Nんげん きくらげ	
				 エモ ノノノ 	7/1/4			しいたけ もや	
			黒糖パン	<u></u> 鮭フライ	きゅうにゅう dpt 牛乳 鮭 ベーコン	パン 油 マカ		しいたり もで 大根 キャベツ	I= (1= (
27	木		赤柳5/	ローンサラダ	千乳 鮭 ハーコノ 大豆	/ハン 畑 Yハ	+	大根 キャハジ	
_ '	1				マックスピークス 人豆				ハヒソ
			Ğ ≓ +4	ミネストローネ	************************************	び ー ノ !ー・・ /		こんにく ^{たいこん} 大根 人参 いん	
28	全								かりん
ے	717		ふりかけ	切り干し大根のゴマネーズ和え		マヨネーズ	=	キャベツ	
››	資のす	都全	 		海苔 ロースハム				