

月	火	水	木	金																														
<p>1</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>647 kcal</td> <td>26.6 g</td> <td>19.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん かつおふりかけ ししゃものほうしょあげ ジャガイモのそぼろに ぎゅうにゅう キャベツとあつあげのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	647 kcal	26.6 g	19.6 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>642 kcal</td> <td>19.7 g</td> <td>24.8 g</td> </tr> </table> <p>オーブンパン ぎゅうにゅう こめこやさいかレー わかめサラダ にんじんゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	642 kcal	19.7 g	24.8 g	<p>3</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>517 kcal</td> <td>24.5 g</td> <td>18.6 g</td> </tr> </table> <p>もやしラーメン にくだんごのもちごめおし ピリカラきゅうり ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	517 kcal	24.5 g	18.6 g	<p>4</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>596 kcal</td> <td>26.1 g</td> <td>15.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに こまつなどはるさめのいためもの オレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	596 kcal	26.1 g	15.3 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>613 kcal</td> <td>25.4 g</td> <td>24.4 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン プルーベリージャム なすのカレーチーズやき ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	613 kcal	25.4 g	24.4 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
647 kcal	26.6 g	19.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
642 kcal	19.7 g	24.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
517 kcal	24.5 g	18.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
596 kcal	26.1 g	15.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
613 kcal	25.4 g	24.4 g																																
<p>8</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>634 kcal</td> <td>29.3 g</td> <td>20.4 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ きんぴらごぼう とうみょうとたまねぎのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	634 kcal	29.3 g	20.4 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>599 kcal</td> <td>27.6 g</td> <td>22.1 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ やさしいため コーンポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	599 kcal	27.6 g	22.1 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>638 kcal</td> <td>32.6 g</td> <td>22.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう こなとうふいりハンバーグ ほうれんそうのじゃこあえ すまじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	32.6 g	22.5 g	<p>11</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>576 kcal</td> <td>30.0 g</td> <td>22.7 g</td> </tr> </table> <p>れいめん ぎゅうにゅう ピリカラポーク ブロッコリーのごまあえ ヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	576 kcal	30.0 g	22.7 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>664 kcal</td> <td>21.8 g</td> <td>26.3 g</td> </tr> </table> <p>アップルパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	664 kcal	21.8 g	26.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
634 kcal	29.3 g	20.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
599 kcal	27.6 g	22.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
638 kcal	32.6 g	22.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
576 kcal	30.0 g	22.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
664 kcal	21.8 g	26.3 g																																
<p>15</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>651 kcal</td> <td>24.9 g</td> <td>21.4 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき はくさいのごまあえ ナタデココフルーツ トマトとたまねぎのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	651 kcal	24.9 g	21.4 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>607 kcal</td> <td>26.4 g</td> <td>24.2 g</td> </tr> </table> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン もやしサラダ ジュリエンスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	607 kcal	26.4 g	24.2 g	<p>17</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>610 kcal</td> <td>22.6 g</td> <td>22.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ピリカラきゅうり オレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	610 kcal	22.6 g	22.5 g	<p>18</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>631 kcal</td> <td>25.8 g</td> <td>18.5 g</td> </tr> </table> <p>ふかがわめし ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりづけ ひやしそめんじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	631 kcal	25.8 g	18.5 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>580 kcal</td> <td>23.0 g</td> <td>19.1 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	580 kcal	23.0 g	19.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
651 kcal	24.9 g	21.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
607 kcal	26.4 g	24.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
610 kcal	22.6 g	22.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
631 kcal	25.8 g	18.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
580 kcal	23.0 g	19.1 g																																
<p>22</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>616 kcal</td> <td>27.9 g</td> <td>17.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きりぼしだいこんのもの さつまじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	616 kcal	27.9 g	17.6 g	<p>23</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>573 kcal</td> <td>25.3 g</td> <td>26.1 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ささみのげんまいフレークあげ まめとひじきのごまマヨあえ レタスとたまごのスープ とうにゅうプリン</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	573 kcal	25.3 g	26.1 g	<p>24</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>591 kcal</td> <td>24.5 g</td> <td>15.4 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい もやしのナムル バナナ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	591 kcal	24.5 g	15.4 g	<p>25</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>677 kcal</td> <td>21.9 g</td> <td>23.2 g</td> </tr> </table> <p>こめこハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ れいとうみかん ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	677 kcal	21.9 g	23.2 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>639 kcal</td> <td>28.0 g</td> <td>26.0 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ いんげんソテー じゃがいもポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	639 kcal	28.0 g	26.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
616 kcal	27.9 g	17.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
573 kcal	25.3 g	26.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
591 kcal	24.5 g	15.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
677 kcal	21.9 g	23.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
639 kcal	28.0 g	26.0 g																																
<p>29</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>610 kcal</td> <td>35.9 g</td> <td>19.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき チンゲンサイのじゃこあえ なすのみそしる ヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	610 kcal	35.9 g	19.0 g	<p>30</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>575 kcal</td> <td>29.0 g</td> <td>19.3 g</td> </tr> </table> <p>こめこパン キャラメルパテ しろみぎかなのホイールおし ポテトサラダ ぎゅうにゅう トマトとまめのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	575 kcal	29.0 g	19.3 g	<p>みらい しょうく かんが 未来へつながる食をを考えよう</p> <p>生きる上で欠かせない「食べる」こと。これからも安心して食べ物を得られるよ</p> <p>● 食の未来のためにできること ●</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>たものなに 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p> </td> <td> <p>ちいき 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p> </td> <td> <p>たものむだ 食べ物の無駄をなくし、 食品ロスを減らす</p> </td> </tr> </table>			<p>たものなに 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たものむだ 食べ物の無駄をなくし、 食品ロスを減らす</p>															
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
610 kcal	35.9 g	19.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
575 kcal	29.0 g	19.3 g																																
<p>たものなに 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たものむだ 食べ物の無駄をなくし、 食品ロスを減らす</p>																																

Table for days 1-5 (Monday to Friday). Columns include day number, meal type (e.g., ごはん(M), 牛乳), and a list of ingredients with their quantities and colors (red, yellow, green).

Table for days 8-12 (Monday to Friday). Columns include day number, meal type, and a list of ingredients with their quantities and colors.

Table for days 15-19 (Monday to Friday). Columns include day number, meal type, and a list of ingredients with their quantities and colors.

Table for days 22-26 (Monday to Friday). Columns include day number, meal type, and a list of ingredients with their quantities and colors.

Table for days 29-30 (Monday and Tuesday). Includes a '食中毒予防' (Food Poisoning Prevention) section with illustrations and instructions for safe food handling, such as washing vegetables and using a cutting board.

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。