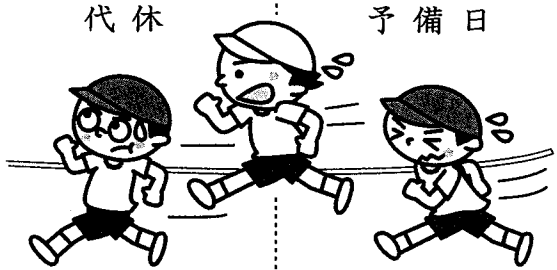

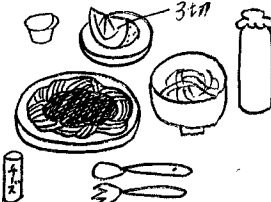
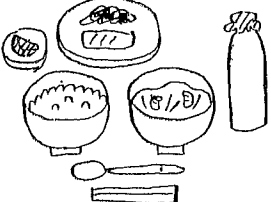
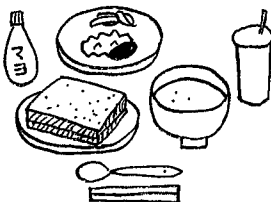

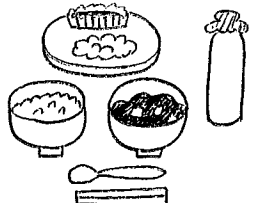
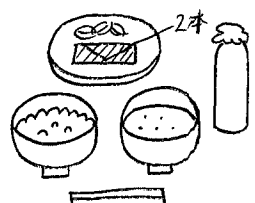
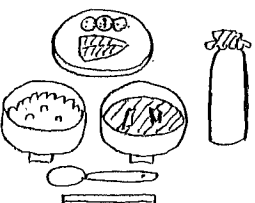
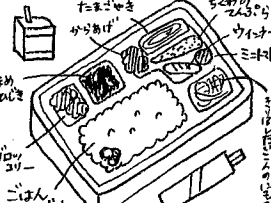
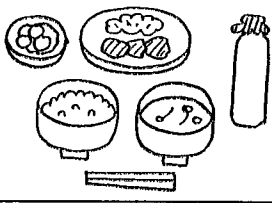
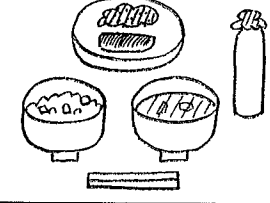
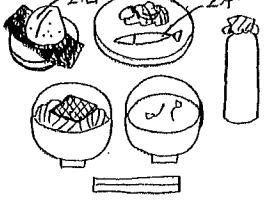

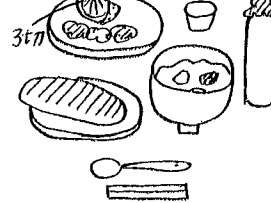
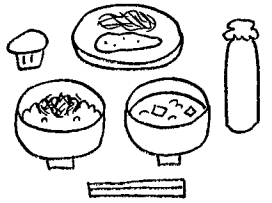
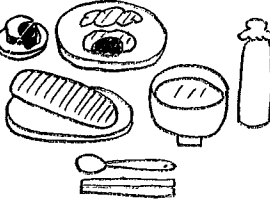
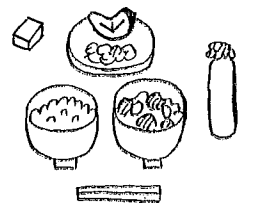
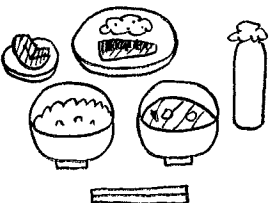
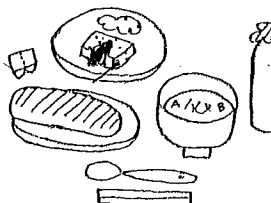

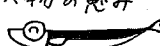
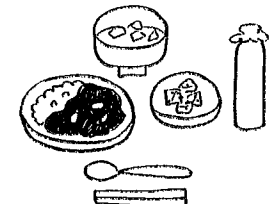
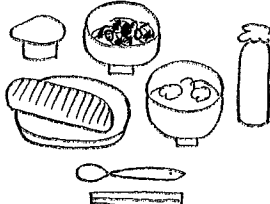
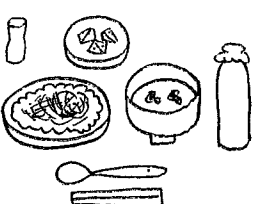
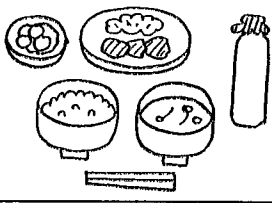
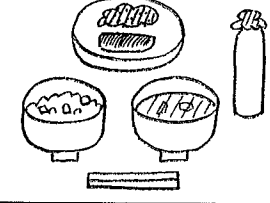
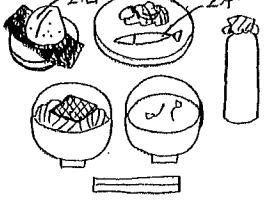

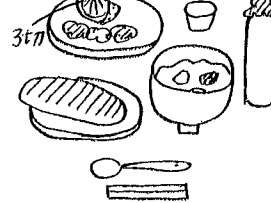
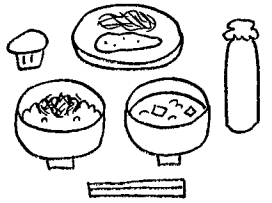
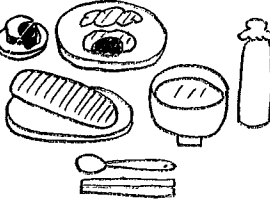
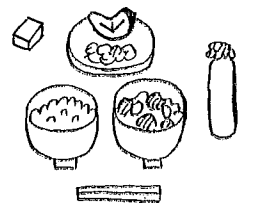
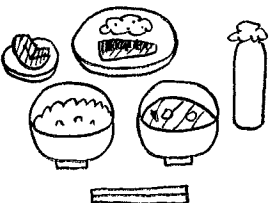
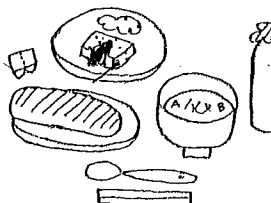

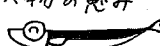
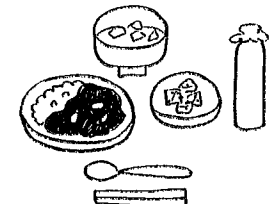
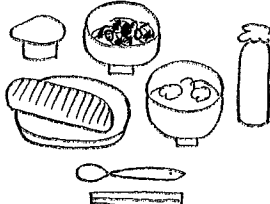
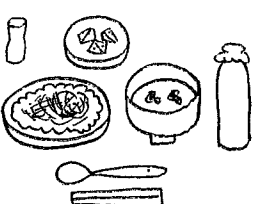

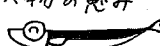
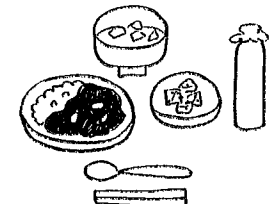
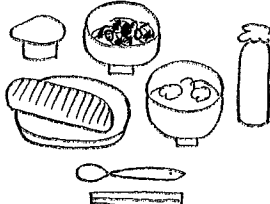


月		火		水		木		金																														
1	2	3	4	5	8	9	10	11	12																													
体育大会 代休 	体育大会 予備日 	エネルギー たんぱく質 しつ 844 kcal 38.2 g 28.7 g 粉豆腐入りミートスパゲティ- もやしサラダ オレンジ ヨーグルト 牛乳 	エネルギー たんぱく質 しつ 785 kcal 28.4 g 19.7 g ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら 小松菜とえのきの和え物 柿 	エネルギー たんぱく質 しつ 819 kcal 27.4 g 22.6 g ライ麦食パン はっ酵乳 チキンカツ ゆでキャベツ さつまいもポタージュ 	8 体育の日 	エネルギー たんぱく質 しつ 816 kcal 33.2 g 27.0 g コッパン 牛乳 ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー 	エネルギー たんぱく質 しつ 848 kcal 25.4 g 25.1 g ごはん 牛乳 春巻き チンゲンサイの炒め物 とうもろこしと卵のスープ 	エネルギー たんぱく質 しつ 741 kcal 30.7 g 15.0 g ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し 里芋のごま和え さつまいものみそ汁 	12 お弁当給食 給食の作りかたをこどもに教えます♪ 	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	エネルギー たんぱく質 しつ 880 kcal 38.9 g 21.6 g ごはん ゆかり漬け 鶏の竜田揚げ きのこのみそ汁 くるみ餅 牛乳 	エネルギー たんぱく質 しつ 849 kcal 31.8 g 26.0 g さつまいもごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁 	エネルギー たんぱく質 しつ 827 kcal 30.4 g 20.3 g きつねうどん おにぎり 牛乳 ししゃもの天ぷら チンゲンサイのおひたし 	18 中間テスト 	エネルギー たんぱく質 しつ 868 kcal 32.1 g 31.9 g コッパン 牛乳 鶏クリーム煮 花野菜のサラダ オレンジ ヨーグルト 	エネルギー たんぱく質 しつ 830 kcal 35.3 g 17.7 g たらこふりかけごはん 牛乳 ささみの天ぷら オレンジミネゼリー 切干大根のハリハリ漬け キャベツと厚揚げのみそ汁 	エネルギー たんぱく質 しつ 842 kcal 40.5 g 29.3 g 米粉パン 牛乳 ポークジンジャー サツマイモのキャラメルソース キャベツとエリンギのカレーソース ペーコンとじゃがいものスープ 	エネルギー たんぱく質 しつ 795 kcal 31.7 g 20.0 g ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え りんご プロセスチーズ 	エネルギー たんぱく質 しつ 755 kcal 28.2 g 18.0 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのごま和え さつまいも汁 柿 	エネルギー たんぱく質 しつ 798 kcal 32.4 g 26.4 g コッパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜いため はちみつマーガリン マカロニと野菜のスープ 	29	30	31	実りの秋  村で採れたのも たくさん!裏面の ★マークの食品を チェックしてね! ☆は河内町産 秋は、野菜や果物、魚など、たくさん食べ物が旬を 迎えます。旬は1年のうちで最もたくさんとれて、しかもおい し栄養価も高くなる時期のことです。食べ物の楽しみ に感謝しておいしくいただきます! 			エネルギー たんぱく質 しつ 899 kcal 26.0 g 23.4 g ごはん 牛乳 ビーンズカレー あげじゃが アロエフルーツ 	エネルギー たんぱく質 しつ 835 kcal 29.1 g 33.6 g コッパン 牛乳 カリフラワーのシチュー 豆とひじきのごまマヨ和え 豆乳デザート 	エネルギー たんぱく質 しつ 833 kcal 25.7 g 22.0 g ごはん 牛乳 ピピンパ わかめスープ 大学いも ミニはっ酵乳 
15	16	17	18	19	22	23	24	25	26																													
エネルギー たんぱく質 しつ 880 kcal 38.9 g 21.6 g ごはん ゆかり漬け 鶏の竜田揚げ きのこのみそ汁 くるみ餅 牛乳 	エネルギー たんぱく質 しつ 849 kcal 31.8 g 26.0 g さつまいもごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁 	エネルギー たんぱく質 しつ 827 kcal 30.4 g 20.3 g きつねうどん おにぎり 牛乳 ししゃもの天ぷら チンゲンサイのおひたし 	18 中間テスト 	エネルギー たんぱく質 しつ 868 kcal 32.1 g 31.9 g コッパン 牛乳 鶏クリーム煮 花野菜のサラダ オレンジ ヨーグルト 	エネルギー たんぱく質 しつ 830 kcal 35.3 g 17.7 g たらこふりかけごはん 牛乳 ささみの天ぷら オレンジミネゼリー 切干大根のハリハリ漬け キャベツと厚揚げのみそ汁 	エネルギー たんぱく質 しつ 842 kcal 40.5 g 29.3 g 米粉パン 牛乳 ポークジンジャー サツマイモのキャラメルソース キャベツとエリンギのカレーソース ペーコンとじゃがいものスープ 	エネルギー たんぱく質 しつ 795 kcal 31.7 g 20.0 g ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え りんご プロセスチーズ 	エネルギー たんぱく質 しつ 755 kcal 28.2 g 18.0 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのごま和え さつまいも汁 柿 	エネルギー たんぱく質 しつ 798 kcal 32.4 g 26.4 g コッパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜いため はちみつマーガリン マカロニと野菜のスープ 	29	30	31	実りの秋  村で採れたのも たくさん!裏面の ★マークの食品を チェックしてね! ☆は河内町産 秋は、野菜や果物、魚など、たくさん食べ物が旬を 迎えます。旬は1年のうちで最もたくさんとれて、しかもおい し栄養価も高くなる時期のことです。食べ物の楽しみ に感謝しておいしくいただきます! 			エネルギー たんぱく質 しつ 899 kcal 26.0 g 23.4 g ごはん 牛乳 ビーンズカレー あげじゃが アロエフルーツ 	エネルギー たんぱく質 しつ 835 kcal 29.1 g 33.6 g コッパン 牛乳 カリフラワーのシチュー 豆とひじきのごまマヨ和え 豆乳デザート 	エネルギー たんぱく質 しつ 833 kcal 25.7 g 22.0 g ごはん 牛乳 ピピンパ わかめスープ 大学いも ミニはっ酵乳 																				
29	30	31	実りの秋  村で採れたのも たくさん!裏面の ★マークの食品を チェックしてね! ☆は河内町産 秋は、野菜や果物、魚など、たくさん食べ物が旬を 迎えます。旬は1年のうちで最もたくさんとれて、しかもおい し栄養価も高くなる時期のことです。食べ物の楽しみ に感謝しておいしくいただきます! 																																			
エネルギー たんぱく質 しつ 899 kcal 26.0 g 23.4 g ごはん 牛乳 ビーンズカレー あげじゃが アロエフルーツ 	エネルギー たんぱく質 しつ 835 kcal 29.1 g 33.6 g コッパン 牛乳 カリフラワーのシチュー 豆とひじきのごまマヨ和え 豆乳デザート 	エネルギー たんぱく質 しつ 833 kcal 25.7 g 22.0 g ごはん 牛乳 ピピンパ わかめスープ 大学いも ミニはっ酵乳 