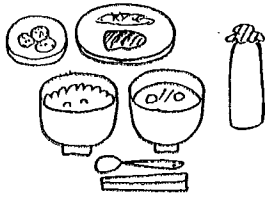
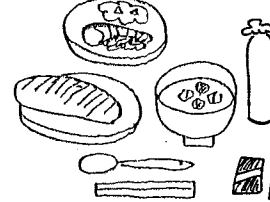

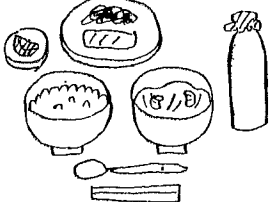
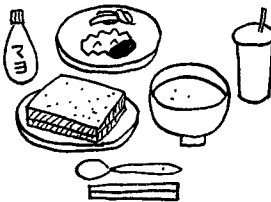
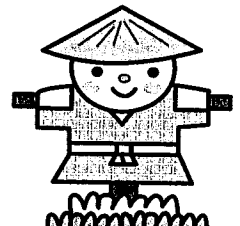
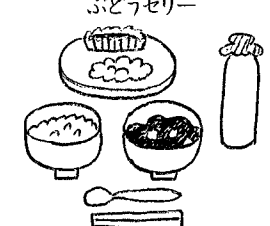
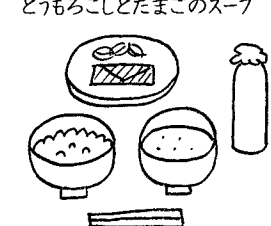
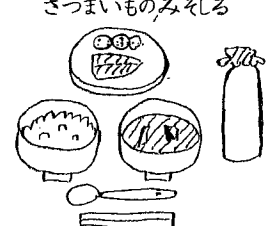
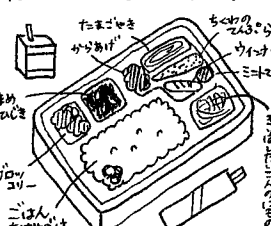
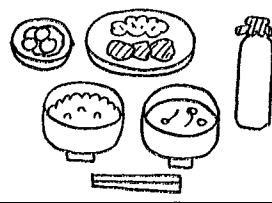
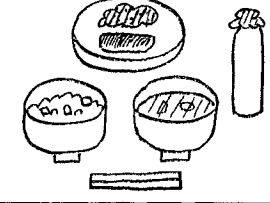
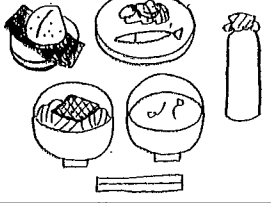
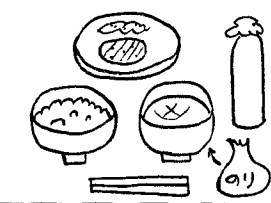
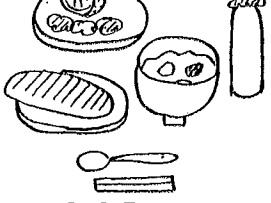
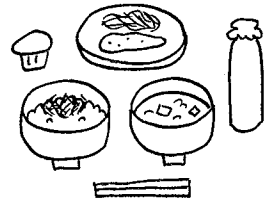
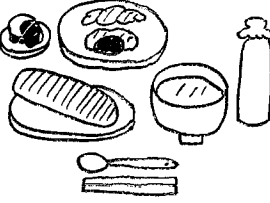
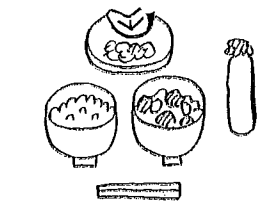
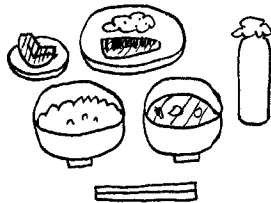
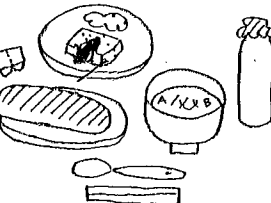

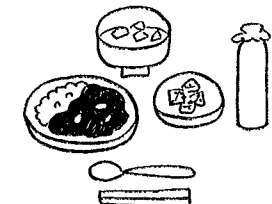
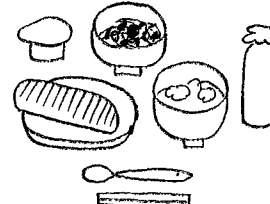
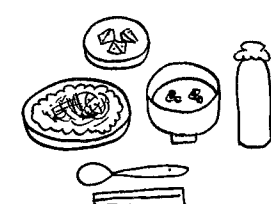


月			火			水			木			金							
1	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 25.7 g	LLつ 23.7 g	2	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 27.4 g	LLつ 21.7 g	3	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 27.6 g	LLつ 20.6 g	4	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 24.4 g	LLつ 17.8 g	5	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 22.7 g	LLつ 18.9 g
ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのそくせきづけ かきたまじる わらびもち 			コッペパン ぎゅうにゅう さけのきのこソースかけ ポテトサラダ ココアぎゅうにゅうのもと だいこんとソーセージのスープに 			こなどうふいりミートスパゲティ もやしサラダ オレンジ ぎゅうにゅう 			ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかのてんぷら こまつなとえのきのあえもの かき 			ライむぎしょくパン はっこうにゅう チキンカツ ゆでキャベツ さつまいもポタージュ 							
8			9	エネルギー 651 kcal	たんぱく質 26.4 g	LLつ 22.3 g	10	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 18.7 g	LLつ 17.2 g	11	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 25.9 g	LLつ 13.5 g	12	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 29.9 g	LLつ 24.3 g	
たいいくのひ 			コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー 			ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのいためもの とうもろこしとたまごのスープ 			ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやばし さといものごまあえ さつまいものみそる 			おべんとうきゅうしょく 給食の作りかたを教えます 							
15	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 31.3 g	LLつ 18.3 g	16	エネルギー 697 kcal	たんぱく質 26.9 g	LLつ 22.8 g	17	エネルギー 577 kcal	たんぱく質 23.1 g	LLつ 15.4 g	18	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 22.6 g	LLつ 15.6 g	19	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 24.4 g	LLつ 24.4 g
ごはん ゆかりづけ とりのたつたあげ きのこのみそる くるみもち ぎゅうにゅう 			さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ほうれんそうのおかかあえ だいこんのみそる 			きつねうどん おにぎり ぎゅうにゅう しやもてんぷら チンゲンサイのおひたし 			ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ こまつなごまあえ さといもとえのきのおつけ 			コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに はなやさいのサラダ オレンジ 							
22	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 25.1 g	LLつ 14.2 g	23	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 28.8 g	LLつ 21.5 g	24	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 24.0 g	LLつ 15.0 g	25	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 25.0 g	LLつ 17.0 g	26	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 25.6 g	LLつ 22.5 g
たらこふりかけごはん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら ミニゼリー きりぼしたいこんのハリハリづけ キャベツとあつあげのみそる 			こめコパン ぎゅうにゅう 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 ベーコンとじゃがいものスープ 			ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなじゃこあえ りんご 			ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに キャベツのごまあえ さつまじる かき 			コッペパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ やさしいためはちみつマーガリン マカロニとやさしいのスープ 							
29	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 21.6 g	LLつ 19.9 g	30	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 23.5 g	LLつ 27.9 g	31	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 20.0 g	LLつ 18.4 g	<div style="text-align: center;"> <h1>実りの秋</h1>  <p>村で採れたもの たくさん! 裏面の ★7-7の食品を チェックしおね! ☆は河内町産</p> <p>秋は、野菜や果物、魚など、たくさんの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、しかもおいしく栄養価も高くなる時期のことです。食べ物の恵みに感謝しておいしくいただきます!</p> </div>							
ごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー あげじゃが アロエフルーツ 			コッペパン ぎゅうにゅう カリフラワーのシチュー まめとひじきのごまマヨあえ とうにゅうデザート 			ごはん ぎゅうにゅう ピピンパ わかめスープ だいがくいも 													

月 火 水 木 金

Table with 5 columns (1-5) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like 'さばのみそ煮', '鶏のきのこソース', '大根とソーセージのスープ', '粉豆腐入りミートスパゲティ', 'もやしサラダ', 'ハヤシライス', 'いかの天ぷら', 'チキンカツ', 'さつまいもポタージュ'.

Table with 5 columns (8-12) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like 'ポークビーンズ', 'ツナとキャベツのサラダ', '春巻き', 'チンゲンサイの炒め物', 'ほうけい一夜干し', 'さつまいものみそ汁', '竹輪の天ぷら', 'ケチャップウイナー'.



Table with 5 columns (15-19) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like '鶏の竜田揚げ', 'きのこのみそ汁', 'さつまいもご飯', 'ほうれん草のおかか和え', 'きつねうどん', 'しゃもじの天ぷら', 'さつまいも揚げ', '里芋ときのこのお餅', '鶏クリーム煮', '花野菜のサラダ'.

Table with 5 columns (22-26) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like 'たらこふりかけ', '切干大根のハリハリ漬け', 'ポークソテー', 'ベーコンとじゃがいものスープ', 'おでん', '小松菜のじゃこ和え', 'いわしの梅煮', 'さつまいも汁', 'スパニッシュオムレツ', 'マカロニと野菜のスープ'.

Table with 5 columns (29-31) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like 'ビーンズカレー', 'あげじゃが', 'カリフラワーのシチュー', '豆とひじきのたまご和え', 'ビビンバ', 'わかめスープ'.

Advertisement for 'よくかんで、味わって食べましょう!' (Eat well, chew well, and enjoy!). It features a cartoon character and text about using the five senses (sight, hearing, smell, taste, touch) to enjoy food. It includes a small diagram of a face with labels for the senses.

【栄養三色】 黄：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) \*印は半量、☆印は1/2量可食です。 \*材料入りの都合などに1行の内容を変更する場合があります。ご了承ください。