

月	火	水	木	金
<p>せい かつ 生活リズムを整えましょう</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、体がだるいこともありま すね。体調を整える第一歩は良い生活リズムです。朝起きたら太陽の光を浴びて、 朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は早めに寝るように心がけましょう。</p>	<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 658 kcal 26.5 g 16.3 g</p> <p>まめめごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら きんぴらごぼう ひやしそうめんじる</p>	<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 663 kcal 21.4 g 15.1 g</p> <p>カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー ぎゅうにゅう</p>	<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 29.8 g 24.6 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ れいどうみかん</p>	
<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 579 kcal 26.6 g 14.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっばのにびたし オレンジ</p>	<p>3 エネルギー たんぱく質 塩分 596 kcal 25.9 g 20.8 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ</p>	<p>4 エネルギー たんぱく質 塩分 653 kcal 20.0 g 20.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため かぼちゃのてんぷら わかめとたまごのスープ</p>	<p>5 エネルギー たんぱく質 塩分 589 kcal 23.9 g 12.4 g</p> <p>ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり リンゴミニゼリー ささみのてんぷら キャベツのごまあえ</p>	<p>6 エネルギー たんぱく質 塩分 662 kcal 23.6 g 27.2 g</p> <p>オーブンパン ぎゅうにゅう チリコンカン あげじゃが ぶでキャベツ ぶどうゼリー</p>
<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 597 kcal 23.8 g 14.6 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめい はくさいとえのきのあえもの ひやしそうめんじる なし</p>	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 636 kcal 22.7 g 16.7 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう ひじきコロッケ こまつなとソーセージのソテー ジュリエンヌスープ</p>	<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 24.6 g 16.6 g</p> <p>こきつねずし うずらとやさいのいためもの かぼちゃのみそじる ぎゅうにゅう</p>	<p>12 エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 24.8 g 16.5 g</p> <p>かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにももの ししゃもてんぷら すましじる おつきみデザート</p>	<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 611 kcal 29.1 g 20.6 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ほうれんそうとくるみのサラダ にんじんポタージュ</p>
<p>16</p> <p>けいろうのひ</p>	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 634 kcal 23.4 g 17.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう かにたま ぶどうミニゼリー ピリカラきゅうり はるさめスープ</p>	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 709 kcal 28.8 g 28.3 g</p> <p>てまきずし ごまみそじる ぎゅうにゅう</p>	<p>19 エネルギー たんぱく質 塩分 655 kcal 25.6 g 23.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし</p>	<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 638 kcal 24.2 g 23.4 g</p> <p>ことうパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ</p>
<p>23</p> <p>しゅうぶんのひ</p>	<p>24 エネルギー たんぱく質 塩分 666 kcal 31.0 g 23.8 g</p> <p>(しょうがっこうきゅうしょくなし) コッペパン ぎゅうにゅう とりももにくのピザやき ごぼうのごま Mayo あえ まめとやさいのスープ キウイフルーツ</p>	<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分 709 kcal 23.9 g 17.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースに もやしのごまあえ だいごいも どうみょうとたまねぎのみそじる</p>	<p>26 エネルギー たんぱく質 塩分 610 kcal 19.6 g 19.4 g</p> <p>ごはん どうにゅうデザート なすのあげぎょうざ ぎゅうにゅう チンゲンサイのツナあんかけ きこのちゅうかふうスープ</p>	<p>30 月曜 エネルギー たんぱく質 塩分 699 kcal 25.7 g 23.7 g</p> <p>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</p>

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

