



球磨中1年(旧)
上蔀玲太さんの作品

月		火		水		木		金		
こ ん だ て	11	いろいろチンジャオロース	12	きゅうりとわかめの酢の物	13	塩さば	14	冷しゃぶサラダ	15	しらたきの酢の物
										
	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん					
	トマトとたまごのスープ	肉じゃが	具だくさんみそ汁	黒糖パン	白玉団子汁					
あ か き	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう あげ みそ さば	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく あかみそ ハム たまご					
み ど り	こめ むぎ でんぶん こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま	こめ むぎ じゃがいも さとう ピーナッツ	こくとうパン さとう	こめ むぎ さとう しらたき ごまあぶら					
ア レ ル ギ ー 対 応										
小	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 617kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 660kcal たんぱく質 30.3g	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 618kcal たんぱく質 22.6g					
中	エネルギー 743kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 826kcal たんぱく質 35.8g	エネルギー 718kcal たんぱく質 32.6g	エネルギー 771kcal たんぱく質 26.5g					
こ ん だ て	18	敬老の日	19	ふるさとくまさんデー	20	なすのみそ炒め	21	ごぼうのメンチカツ	22	コロコロサラダ
										
	小女子佃煮 そうめんサラダ	麦ごはん	かやくごはん	丸パン	麦ごはん					
	豚汁	冬瓜スープ	コンソメスープ	夏野菜カレー						
あ か き	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ハム こうなご	とりにく あげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ハム ウインナー メンチカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ						
み ど り	こめ むぎ こんにやく そうめん	こめ こんにやく さとう はるさめ	まるパン さとう あぶら アーモンド	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら						
ア レ ル ギ ー 対 応										
小	エネルギー 591kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 577kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 610kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー 670kcal たんぱく質 22.4g						
中	エネルギー 744kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 717kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 755kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 837kcal たんぱく質 26.9g						
こ ん だ て	25	中1×	26	パンパンジー	27	小5×	28	小5×	29	中1×
										
	ほうれん草のごま和え	麦ごはん	ひじきの五目煮	たまごサラダ	とこんぶ かぼちゃのそぼろ煮					
	うま煮	マーボー豆腐	高野豆腐の卵とじ	食パン	魚そうめん汁					
あ か き	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ささみ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ だいず てんぷら ひじき	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず ハム						
み ど り	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま	こめ むぎ さとう でんぶん	こめ むぎ じゃがいも さとう	しょくぱん さとう じゃがいも マヨネーズ						
ア レ ル ギ ー 対 応										
小	エネルギー 586kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 657kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 607kcal たんぱく質 25.2g						
中	エネルギー 737kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー 741kcal たんぱく質 30.2g	エネルギー 818kcal たんぱく質 34.1g	エネルギー 745kcal たんぱく質 30.1g						