

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨にはいります。この季節は 食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に 気づかずに食べてしまいがちです。

①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存する など、食品管理に気をつけてください。



ちんすこう



- 材料 4センチの楕円形15枚分 ◆作り方
 - ・薄力粉
- 70グラム
- 砂糖
- 30グラム
- ・サラダ油 30CC

- ①ボールにサラダ油と砂糖を入れて よく混ぜる。
- ②その中に薄力粉を入れて、ひと塊 になるまでこねる。
- ③好きな形に生地を成型して、180度 に温めたオーブンで15分程焼く。

※家にある材料で簡単に作れます。油を多めに使用するの で、食べすぎは注意しましょう。

給食室での食中毒対策

- ●清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをし てアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ❸果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品 には手袋を使用します。
- ❹食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測りま す (75℃で1分間以上)。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、 または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用しま す。



積極的に鉄分をと3う

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠 かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやす い」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「へ ム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収 されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂 取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄 とをバランスよく摂取するようにしましょう。







(肉、魚、レバーなど) (ホウレンソウ、小松菜、納豆など

2021年 6月 【モーツァルト】

202	21年 6月					【モーツァルト】
		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
_		おついたち赤飯	新じゃがコロッケ	ハヤシライス	ひじき入りちらし寿司	おにぎり(ゆかり)
昼		松風風焼き	いんげんと竹輪のごま和え	コールスローサラダ	じゃこピーマン	きつねうどん
		ひじき豆	麩と大根の味噌汁	フルーツョーグルト	豆腐とわかめのすまし汁	
食		しめじとゆばのすまし汁	七分つき玄米ごはん		フルーツ:りんご	フルーツ:バナナ
		フルーツ:グレープフルーツ	フルーツ:オレンジ			
昼間食		ラスク	幼児:わらびもち 乳児:グレープフルーツ	ごまドーナツ	メロンパントースト	カスタードロール
食		牛乳 (一日音)	牛乳 (~日合計>	牛乳 (一眼部)	牛乳 ← 合計>	牛乳 ←目合計>
		エネルキ'- 642 kcal	エネルキ'- 607 kcal	エネルキ'ー 690 kcal	エネルキ'ー 514 kcal	エネルキ'ー 609 kcal
成		蛋白質 26.4 g 脂質 18.4 g	蛋白質 15.8 g 脂質 14.1 g	蛋白質 17.7 g 脂質 24.5 g	蛋白質 16.3 g 脂質 11.5 g	蛋白質 19.4 g 脂質 19.3 g
分値		炭水化物 91.1 g ナトリウム 736 mg	炭水化物 103.3 g ナトリウム 603 mg	炭水化物 97.9 g ナトリウム 736 mg	炭水化物 84.8 g ナトリウム 636 mg	炭水化物 86.7 g ナトリウム 732 mg
旭		鉄 4.1 mg リン 406 mg	鉄 2.1 mg リン 356 mg	鉄 2 mg リン 414 mg	鉄 2.4 mg リン 307 mg	鉄 1.8 mg リン 327 mg
	7(月)	塩分 1.9 g	塩分 1.5 g 9(水)	塩分 2 g 10(木)	塩分 1.7 g	塩分 2 g 12(土)
	梅ひじきごはん	肉じゃが	ビビンバ丼	野菜たっぷりハンバーグ	◎郷土料理in京都	和風鮭チャーハン
	とげのBB 展帳を	小松菜のごま和え	大根ナムル	マセドニアンサラダ	豆ごはん	青菜の和え物
昼	ひろうすの炊いたん	大根とわかめの味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	牛肉とおからのたいたん	
	はんぺんとえのきのすまし汁		フルーツ:グレープフルーツ	七分つき玄米ごはん	ふきとひじきの和風煮	フルーツ:バナナ
食	一品:れんこんの素揚げ	フルーツ:バナナ		フルーツ:オレンジ	京風味噌汁	
	HA 11, 110 -10 1 7,112217	,,,		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	フルーツ:りんご	
昼間	リンゴのショートブレッド	さつまいも蒸しパン	アメリカンドック	じゃこトースト	麩のラスク	ミニメロンパン
黄		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	〈一日合計〉 エネルキ'ー 629 kcal	〈一日合計〉 エネルキ'ー 605 kcal	〈一日合計〉 エネルキー 638 kcal	〈一日合計〉 エネルキ'ー 586 kcal	〈一日合計〉 エネルキ'ー 635 kcal	〈一日合計〉 エネルキ'ー 488 kcal
成	蛋白質 25.1 g	蛋白質 18 g	蛋白質 21.1 g	蛋白質 20.2 g	蛋白質 24.4 g	蛋白質 14.4 g
分	脂質 20.5 g 炭水化物 83.7 g	脂質 14.7 g 炭水化物 100 g	脂質 26.7 g 炭水化物 77.1 g	脂質 22.8 g 炭水化物 73.3 g	脂質 19.4 g 炭水化物 89.4 g	脂質 9.3 g 炭水化物 84.3 g
値	ナトリウム 977 mg 鉄 3.4 mg	ナトリウム 706 mg 鉄 3.3 mg	ナトリウム 756 mg 鉄 1.9 mg	ナトリウム 625 mg 鉄 2.2 mg	ナトリウム 729 mg 鉄 5.5 mg	ナトリウム 616 mg 鉄 1.5 mg
	リン 415 mg 塩分 2.4 g	リン 407 mg 塩分 1.8 g	リン 415 mg 塩分 2.1 g	リン 366 mg 塩分 1.5 g	リン 405 mg 塩分 2 g	リン 282 mg 塩分 1.6 g
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
	豚肉と野菜の味噌炒め		チキンカレー	新ごぼうごはん	◎世界の料理inインドネシア	そばめし
昼	きゅうりとトマトの酢の物		コールスローサラダ	さばの味噌煮	ナシゴレン	青菜のおかか和え
	数とえのさの すまし汁		フルーツョーグルト	五目豆	ガドガド(インドネシア風サラダ	豆腐とわかめのすまし汁
食	七分つき玄米ごはん	七分つき玄米ごはん		麩と玉ねぎのすまし汁	●フライドポテト	フルーツ:バナナ
	フルーツ:グレープフルーツ	フルーツ:バナナ		フルーツ;オレンジ	肉団子の春雨スープ	
_	ようかん	オレンジフレンチトースト	ちんすこう	ポパイケーキ	フルーツ:りんご フルーチェ(ピーチ)	ショコラロール
星関	よりかん					
食						
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
★	牛乳 (一日合計) エネルキー 584 kcal	牛乳 (一日合計) エネルキ'ー 540 kcal	牛乳 (一日合計) エネルキー 696 kcal	牛乳 (一日合計) エネルキー 699 kcal	牛乳 (一日合計) エネルギー 567 kcal	牛乳 (一日合計) エネルキー 569 kcal
★成	牛乳 <一日合計> エネルキー 584 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.6 g	牛乳 (一日合計) スネルギー 540 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15.1 g	牛乳 (一日合計) スネルキー 696 kcal 蛋白質 19.6 g In質 21.7 g	牛乳 <- 一日合計>	牛乳 ←乳 ←乳 ★ の子 ★ の子 567 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.4 g	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g
★成分	牛乳 (一日合計) エネルギー 584 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 81.7 g ナトリウム 545 mg	牛乳 (一 日合計) 本本ペ ⁺ - 540 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.7 g +ドリウム 736 mg	十乳 <- 日春計> 本本**- 696 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.7 g 放水化物 103 g ナリウム 608 mg 608 mg 608 mg	牛乳 <- 日合計> エネルギー 699 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 20 g 炭水化物 100.4 g ナリウム 1094 mg	七乳 (一 日合計) 本本本一 567 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 74.4 g 大・大・サント 410 mg	牛乳 (一日合計) 本かキー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g オリウム 468 mg
★成	牛乳 <- 日合計> エネルキー 584 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 81.7 g	仕事し <- 日春計> エネルキー 540 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.7 g ナリウム 736 mg 鉄 2.5 mg リン 430 mg	本乳 <-日合計> エネルキー 696 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.7 g 投水化物 103 g ナリウム 608 mg 鉄 1.9 mg ツ 407 mg	牛乳 <-日合計> エネルキー 699 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 20 g 投水化物 100.4 g ナトリウム 1094 mg 鉄 2.3 mg リン 450 mg	牛乳 (一日合計) エネルキー 567 kcal 蛋白質 21.3 g 間 19.4 g 炭水化物 74.4 g	牛乳 <- 日合計> 本みペー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g ナリウム 468 mg 鉄 1.8 mg ツ 297 mg
★成分	牛乳 <- 日合計> エネルギー 584 kcal 振日質 23.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 81.7 g ナドウム 545 mg 食飲 2.9 mg リン 419 mg 塩ウ 1.4 g 21 (月)	牛乳 (一日合計) よれらー なおらします。 第2日 大学 大学へもあった。 大学へもあった。 大学へもあった。 本のよりによっている。	子乳 <-日合計> エネルキー 696 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 103 g ナトリウム 608 mg リン 407 mg 塩分 1.6 g 23(水)	牛乳 (一日合計> スネルキー 699 kcal 端白質 26.6 g 脂質 20 g 炭水化物 100.4 g ナドヴム 1994 mg 鉄 2.3 mg 株 2.3 mg 株 2.3 mg	牛乳 <-百合計> エネルキー 567 kcal 銀白質 21.3 g 脂質 19.4 g 投水化物 74.4 g ナドリウム 410 mg 410 mg 鉄 2.8 mg	牛乳 (一日合計) エネルキー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g ナリウム 468 mg サ 297 mg 塩分 1.3 g 26 (土) 26 (土)
★成分	+乳 (一日香叶) エネルギー 蛋白質 17.6 g 炭水化物 81.7 g ナトリウム 545 mg 鉄 2.9 mg 塩分 14 g 生生 (月) 歴史 冬瓜の煮物	中乳 (一日合計) エネルキー 540 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.7 g ナリウム 736 mg リン 430 mg 地分 1.8 g	上事 (一日会計) エネルキー 696 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 10.3 g ナリウム 608 mg 砂 1.9 mg リン 407 mg 塩分 1.6 g	牛乳 (一日合計) スネルキー 第日質 26.6 g 脂質 20.6 g 脂質 20.7 g 脂質 20.8 g カナリウム 100.4 g ナリウム 1094 mg リン 450 mg 塩分 24 (木) 豚肉の生姜焼き	牛乳 (一日合計)	牛乳 (~日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g 17)りム 468 mg 鉄 1.8 mg 9ン 297 mg 1.3 g 歴生会 18.5 を 1.8 mg 9ン 297 ks分 1.3 g
☆ 成分値	+乳 (一日針) エネルギー 584 kcal 蛋白質 23.1 g Hi質 17.6 g Hi質 17.6 g Hi7.6 g Hi7	牛乳 (一日合計) よれらー なおらします。 第2日 大学 大学へもあった。 大学へもあった。 大学へもあった。 本のよりによっている。	中乳 (一日合計)	中乳 (一日合計) エネルナー 蛋白質 26.6 g 脂質 20 g 炭水化物 100.4 g ナトリウム 1094 mg 鉄 2.3 mg リン 450 mg 塩分 区内の生姜焼き りんご入りポテトサラダ	牛乳 (一日計)	牛乳 (~日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g 17)りム 468 mg 鉄 1.8 mg リン 297 mg 塩分 1.3 g 生産うどん ほうれん草のソテー
★ 成分:	+乳 (一日合計) エネルギー 584 kcal 蛋白質 23.1 g 期質 17.6 g 技术化物 81.7 g +199.5 545 mg 鉄 2.9 mg 塩分 1.4 g 生と冬瓜の煮物 干草焼き にゃがいもとわかめの味噌汁	中乳 (一日合計) エネルキー 540 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.7 g ナリウム 736 mg リン 430 mg 地分 1.8 g	中乳	中乳 (一日合計)	牛乳 (一日合計)	牛乳 (~日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g 17)りム 468 mg 鉄 1.8 mg 9ン 297 mg 1.3 g 歴生会 18.5 を 1.8 mg 9ン 297 ks分 1.3 g
★ 成分値	+乳 (一日合計) エネルキー 584 kcal 蛋白質 23.1 g 出質 17.6 g 規水化物 81.7 g 19.5 t 19.5	牛乳 (一日合計) エネルト 蛋白質 21 g 脂質 21 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.7 g ナリウム 736 mg メル 430 mg 塩分 22 (火) から揚げ井 青菜のごま和え	中乳	牛乳	牛乳 (一日合計) - 本約十一 第日質 第日質 第日質 第日	牛乳 (~日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g 17)りム 468 mg 鉄 1.8 mg リン 297 mg 塩分 1.3 g 生産うどん ほうれん草のソテー
☆ 成分値		中乳 (一日合計) エネルキー 第日質 21 g 服置 15.1 g 炭火化物 78.7 g 大学化物 78.7 g 大学化物 1.8 g 上り 430 mg 塩分 22(火) から揚げ井 青菜のごま和え なすとえのきのすまし汁	中乳	牛乳	年乳 (一日合計) - 元和合計 - 元和合計 - 元和合計 - 五和合 - 五和一 - 二和一 - 五和一 -	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g ナトリウム 468 mg 鉄 1.8 mg 男り 297 mg 塩分 26(土) 焼きうどん ほうれん草のソテー コンソメスープ
▲ 成分値	牛乳 (一日合計)	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	中乳 (一日合計) エネルキー 蛋白質 16.7 g 17.1 g 度次化物 84.3 g 17.1 g g
★ 成分値 昼 食	年乳 (←18件) (←16件) 乗台質	牛乳 (中乳	牛乳	年乳 □───────────────────────────────────	牛乳 (一日合計) エルキー 569 kcal 重白賞 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 468 mg 沙 1.8 mg 沙 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん 焼きうどん はうれん草のソテーコンソメスープ フルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール
★ 成分値	牛乳 (←18件) (←18件) エネルキー 蛋白質	牛乳 (一日合計) - 本約十 - 第白質 - 21 g - 計算ウム - 179ウム - 736 mg - 736 mg	中乳	中乳	牛乳	牛乳 (一日合計) - ネルギー ネルギー - スルギー - スルナー - スルナー - スリン - スナー - スリン - スナー - スナ
★ 成分値昼食昼食	年乳 (~目8m) xaka+ 蛋白質 用質 17.6 g 用質 17.6 g 財歌 17.6 g 大小性物 545 mg 92.9 mg 149 mg 149 mg 21(月) 鮭と冬瓜の煮物 干草焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ ホットケーキ 牛乳 (~目8m) たっちなん	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	中乳 (一日合計) エネルギー 蛋白質 16.7 g 用質 17.1 g 財が 468 mg 18 mg 18 mg 19 26 (土) 焼きうどん ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (二日合計) エネルギー 476 kcal
★ 成分値基 食基 食基 成	牛乳 (~=16m)	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エキリ賞 16.7 g 蛋白質 17.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 468 mg 沙 18 mg 沙 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん はうれん草のソテーコンソメスープ フルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルキーストーストーストーストーストーストーストーストーストーストーストーストーストー
★ 成分値昼 食昼 食昼 成分	牛乳 (一日合計) エネルギー 蛋白質 開質 財産 財産 サリン 14 g リツ 14 g リツ 14 g エクー エクー エクー エクー エクー エクー エクー エクー エクー エクー	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	+乳 (一日合計) エネルキー 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 素人化物 468 mg けかりム 468 mg りか 1.8 mg りか 1.8 mg りか 1.3 g かけりな 468 mg カイロール はうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルキー 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナナッウム 549 mg
★ 成分値基 食基 食基 成	牛乳 (一日合計) エネルギー 蛋白質 開質 財産 財産 サリン 14 g リツ 14 g リツ 14 g エクー エクー エクー エクー エクー エクー エクー エクー エクー エクー	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 大けりム 468 mg 株 1.8 mg シ 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 549 mg サリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
★ 成分値昼 食昼 食昼 成分	牛乳 (一日合計) 584 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.6 g 規大化物 81.7 g 大り力 545 mg 鉄 2.9 mg 塩分 1.4 g 註と冬瓜の煮物 千草焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはんフルーツ:オレンジ ホットケーキ 牛乳 (一日合計) 24.3 g 脂質 24.3 g 脂質 13.1 g 投水化物 762 mg 鉄 2.3 mg 男少 460 mg 塩分 2 g	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	中乳 (一日合計) エネルキー 569 kcal 蛋白質 16.7 g
★ 成分値昼 食昼 食昼 成分	中乳 (一日合計) 本科(一日合計) 本科(一日合計) 本科(一日合計) 本科(一日合計) (株) (株) (株) (大) (株) (大) (株) (大) (株) (大) (株) (大) (株) (大) (大	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 大けりム 468 mg 株 1.8 mg シ 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 549 mg サリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
★ 成分値昼 食長 成分値長 成分値	中乳 (一日合計)	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) 569 kcal 連合質 16.7 g 脂質 17.1 g 技術化物 84.3 g 持りム 468 mg 飲 1.8 mg 少 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ: オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (二日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナトリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
★ 成分値昼 食長 成分値長 成分値	牛乳	牛乳	中乳 (一年乳 (一年名) (一日本) (牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) 569 kcal 連合質 16.7 g 脂質 17.1 g 技術化物 84.3 g 持りム 468 mg 飲 1.8 mg 少 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ: オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (二日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナトリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
★ 成分値	中乳 (一日合計)	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 大けりム 468 mg 株 1.8 mg シ 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 549 mg サリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
★ 成分値	牛乳	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) 569 kcal 連合質 16.7 g 脂質 17.1 g 技術化物 84.3 g 持りム 468 mg 飲 1.8 mg 少 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ: オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (二日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナトリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
* 成分値 昼 食 ** 成分値 昼 食 **	牛乳	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 大けりム 468 mg 株 1.8 mg シ 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 549 mg サリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
* 成分値	牛乳	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 大けりム 468 mg 株 1.8 mg シ 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 549 mg サリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
* 成分値 昼食 ^金屋 成分値 昼食 食	牛乳	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 大けりム 468 mg 株 1.8 mg シ 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 549 mg サリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
* 成分値 昼 食 ^{編8} * 成分値 昼 食 ^{編8} * 成	牛乳	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 飲水化物 84.3 g 炒 1.8 mg 炒 26 (土) 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 56.9 g ナリウム 2 mg リン 2.0 mg リン 9.99 mg
* 成分値	牛乳	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 飲水化物 84.3 g 炒 1.8 mg 炒 26 (土) 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 56.9 g ナリウム 2 mg リン 2.0 mg リン 9.99 mg
* 成分値 昼 食 ^{編8} * 成分値 昼 食 ^{編8} * 成	牛乳	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 大けりム 468 mg 株 1.8 mg シ 297 mg 塩分 1.3 g 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 549 mg サリウム 2 mg リン 299 mg リン 299 mg
* 成分値 昼 食 MEX 成分値 昼 食 MEX 成分	牛乳	牛乳	中乳	牛乳	牛乳	牛乳 (一日合計) エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 飲水化物 84.3 g 炒 1.8 mg 炒 26 (土) 焼きうどん ほうれん草のソテーコンソメスープフルーツ:オレンジ 北海道ミルクロール 牛乳 (一日合計) エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナリウム 56.9 g ナリウム 2 mg リン 2.0 mg リン 9.99 mg

*都合により献立を変更することがあります。