

※給食のお米は、我孫子産コシヒカリを使用しています。

ひ ち ・ よ う び	こ ん だ て め い			おもにエネルギーの もとになる食品			おもに体を つくる食品			おもに体の調子 を整えるもとになる食品			栄養価		
	主 食	主 菜・副 菜・汁 物	デ ザ ー ト	炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	カロチン	ビタミン類	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 木	○	そぼろどん	りんご	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	564 kcal	218 g	307 mg
2 金	○	むぎごはん	しらゆき プーモン	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	573 kcal	222 g	377 mg
3 月	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
4 火	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
5 水	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
6 木	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
7 金	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
8 月	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
9 火	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
10 水	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
11 木	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
12 金	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
13 月	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
14 火	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
15 水	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
16 木	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
17 金	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
18 月	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
19 火	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
20 水	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
21 木	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
22 金	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
23 月	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
24 火	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
25 水	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
26 木	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
27 金	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
28 月	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
29 火	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
30 水	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg
31 木	○	むぎごはん	おでん	こめ	あぶら	たんぱく質	きゅうにゅう	じんじん	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	561 kcal	218 g	307 mg