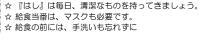
# こんだて

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。

- ☆ 牛乳は毎日つきます。







## 今月の食育目標

### 感謝して食べよう



今年度も、月形小学校の家庭科の学習で"献立を立てる際にどんなことに気をつける必要が あるか"について学び、6年生が献立を考えました。栄養バランスはもちろん、調理法、組み 合わせ、色どり、価格、旬など、考えることはたくさん!星野先生のチェックを受けながらグ ループ毎にそれぞれ改善策を模索し、より良い献立となるように変更を重ねて決定しました。 みんなにおいしく食べてもらえるように工夫して考えた6年生の思いがたっぷり詰まった給食

#### = 11/5(水) =

おすすめポイントは、 秋が旬の鮭を入れました。 栄養バランスなどたくさ ん考えたので、残さず食 べてくれたらうれしいで



#### 11/10(月) 🤝

献立のポイントは、人気の わかめごはんを入れたほか、 野菜のごま汁で栄養バランス を整え、白花豆コロッケがお もいのでソーダゼリーでさっ ぱりさせました。栄養もおい しさもとることのできるメ ニューになっています。頑 張って考えたので、ぜひ残さ 張って考えたい、、 -ず、味わって食べてくれるレ ー

#### = 11/14(金) =

献立のおすすめポイン トは、みんなが食べやす く、バランスのとれた献 立にしました。食べやす い献立にしたので完食し てくれるとうれしいです。



	<sup>†</sup> !どうぞ楽しみにしていてください。 ———————————			うれしいです。	
	月	火	水	木	金
	ラ月の月形産	4 08	6年生 立案献立	6	7
こんざ	9 7 0 7 70 /4	● 麦ごはん	● ごはん ▲	●ごはん	●ごはん
んだて名	●お米(ななつぼし)	◆ ポークカレー ♪ ヨーグルト	◆ なめこと豆腐のみそ汁 ★ 鮭フライ	◆ みそけんちん汁 ★ ちくわの磯辺揚げ	◆ 五目スープ ★ キタアカリと道産牛のコロッケ
	・・・月小米・Aコープ	<b>3</b> コークルド	▲ わかめサラダ	▲ じゃがいもの炒り煮	▲ キャベツとささみのサラダ
ŧ	●まんまるトマトジュース				
もりつけ方	・・・Aコープ * <sup>ょ だいこん</sup> ●切り干し大根	••	<b>★</b>	**************************************	
体を		牛乳、豚肉、ヨーグルト	牛乳、豆腐、みそ、さけ、わかめ、ハム	牛乳、鶏肉、みそ、ちくわの磯辺揚げ、豚肉、さつま揚げ	牛乳、ハム、卵、鶏肉
体の勝子をととのまる	たいこん ● じゃがいも・大根・さつまも・かぼちゃ	 玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、りん	なめこ、長ねぎ、人参、もやし、きゅうり	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、えのきた	たけのこ、人参、長ねぎ、キャベツ、きゅ
エネルギー	・・・就労支援センター オプス	米、麦、じゃがいも、バター、生クリーム	米、小麦粉、パン粉、油、ごま油、三温糖	け、枝豆 米、ごま油、油、じゃがいも、三温糖	うり 米、春雨、キタアカリと道産牛のコロッ
		ル) 696cal 中) 886kcal	切) 570cal 中) 727kcal	小) 607cal 中) 750kcal	ケ、油、ドレッシング 小) 589cal 中) 755kcal
	6年生 立案献立		12	13	6年生 立案献立
こんだて名	●わかめごはん	●ごはん	●ごはん	● さつまいもごはん	● ごはん ▲ ました ***********************************
たてを	◆ 野菜のごま汁 ★ 白花豆コロッケ	◆ 沢煮椀 ★ たらのもみじ焼き	◆ コンソメスープ ★ メンチカツ	◆ 具だくさんみそ汁 ★ 豚肉のしょうが焼き	◆ 切り干し大根スープ ★ 鶏肉のごまザンギ
	<ul><li>★ 日化豆コロツク</li><li>▲ ソーダゼリーのフルーツあえ</li></ul>	▲ 厚揚げとキャベツのみそ炒め	<ul><li>▲ マカロニサラダ</li></ul>	▲ えだまめともやしのサラダ	★ 病内のこまりフキ ▲ コロコロサラダ
ŧ					
もりつけ方	**************************************	<b>★</b>		<b>★</b>	
体を	牛乳、わかめ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、鶏肉、たら、厚揚げ、豚肉、みそ	牛乳、ベーコン、ツナ、チーズ	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉	牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ
かの例子を	玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、干椎茸、長	大根、人参、ごぼう、白滝、えのきたけ、	人参、セロリ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、え	白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、こん	にんにく、人参、椎茸、パセリ、しょう
エネルギー	ねぎ、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、梨缶 米、麦、ごま、白花豆コロッケ、油、サイ ダーゼリー	キャベツ、長ねぎ 米、マヨネーズ	のきたけ、メンチカツ、きゅうり 米、じゃがいも、油、マカロニ、マヨネー	にゃく、しょうが、もやし、枝豆 	が、とうもろこし、枝豆、きゅうり 米、オリーブ油、でん粉、ごま、油、ド レッシング
	リッ 613kcal 中 798kcal	/Ji) 570cal 中) 735kcal	/J) 645cal 中) 802kcal	/J\) 639cal Ф) 813kcal	リックファ リ) 638cal 中) 823kcal
_	17	18	19	20	21
L h	● ごはん	● ごはん	● ごはん	● ごはん	● ごはん
<i>†=</i> *	はくおい にくだんご			<b>A</b> > > = 1	8.36 8 Lō
こんだて名	◆ 白菜と肉団子のスープ ★ 野菜コロッケ	◆みそおでん	◆ローペンタン	◆ ミネストローネ ★ てりやきチャン	◆ えのきと漁揚げのみそ汁 ★ かつむカツ
だて名	★ 野菜コロッケ	◆ みそおでん ★ 厚焼きま子	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ	★ てりやきチキン	★ かつおカツ
名	. 26 411	◆みそおでん	◆ローペンタン		
名	★ 野菜コロッケ	◆ みそおでん ★ 厚焼きま子	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ	★ てりやきチキン	★ かつおカツ
だて名もりつけた体で	★ 野菜コロッケ	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこ	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ	★ てりやきチキン	★ かつおカツ
名もりつけ方	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくれ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚塊き玉子こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もや	◆ ローペンタン  ★ 揚げぎょうざ  ★ 春雨サラダ	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  ◆ かぶちゃチーズサラダ  ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ かつおカツ ★ 筑前煮  本乳、油揚げ、みそ、かつおカツ、鶏肉、 ちくわ ほうれん草、長ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃ
名もりつけ方	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ   中乳、肉団子 白菜、えのきたけ、ごぼう、人参、きゅうリ メ、でん粉、油、マカロニ、マヨネーズ、	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと日菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  本乳、豚肉、ぎょうざ、ハムしょうが、白菜、チンゲン菜、たけのこ、干椎 薫、長れぎ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ご	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  ★ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ かつおカツ
名もりつけ方をろった。	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  中乳、肉団子 白菜、えのきたけ、ごぼう、人参、きゅうり **、 てん粉、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、三温糖  //) 673kcal 中) 826kcal	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子 こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参 米、三温糖、ごま り) 608kal 中) 784kcal	◆ ローペンタン  ★ 揚げぎょうざ  ★ 春雨 サラダ  本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  本乳、ベーコン、大豆、鶏肉、ハム、チーズ 人参、キャベツ、玉ねぎ、枝豆、にんにく、まんまるトマトジュース、かぼちゃ、きゅうり 米、バター、油、三温糖、マヨネーズ 川) 612cal 中) 788kcal	★ かつおカツ ★ 筑前煮  中乳、油揚げ、みそ、かつおカツ、鶏肉、 ちくわ ほうれん草、長ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、たけのこ 米、油、三温糖  り) 578cal 中) 740kcal
名 もりつけ方 体を つくる # か何ず程 ととのえる	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  ◆ 1	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子 こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参 米、三温糖、ごま リバ 608kal 中)784kcal	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  本 春雨サラダ  本 本雨サラダ  本 本雨・サラダ、ハム しょうが、白菜、チンゲン菜、たけのこ、干椎 は、長ねぎ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ご ま油  り) 576cal 中) 764kcal	★ てりやきチキン ▲ かぽちゃチーズサラダ  ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ かつおカツ *(※) 次前煮  中乳、油揚げ、みそ、かつおカツ、鶏肉、ちくわ ほうれん草、長ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、たけのこ 米、油、三温糖 川) 578cal 中) 740kcal  28
名 もりつけ方 をつつ なん こん	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  ・ ***  中乳、肉団子  白菜、えのきたけ、ごぼう、人参、きゅうり **、 てん粉、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、三温糖 カり 673kcal 中) 826kcal  ・ **  「カリ 673kcal 中) 826kcal	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子 こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参 米、三温糖、ごま リ) 608kal 中) 784kcal  25	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  本乳、豚肉、ぎょうざ、ハム しょうが、白菜、チンゲン菜、たけのこ、干椎 は、長ねぎ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ごま油 リ) 576cal 中) 764kcal	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  ・ かぼちゃチーズサラダ  ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ かつおカツ *(※) *(※) *(※) *(※) *(※) *(※) *(※) *(※)
名 もりつけ方 体をつくる はの時年を ここのよう	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  ・ でぼうサラダ  ・ ではうサラダ  ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子 こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参 米、三温糖、ごま リバ 608kal 中)784kcal	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  本 春雨サラダ  本 本雨サラダ  本 本雨・サラダ、ハム しょうが、白菜、チンゲン菜、たけのこ、干椎 は、長ねぎ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ご ま油  り) 576cal 中) 764kcal	★ てりやきチキン ▲ かぽちゃチーズサラダ  ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ かつおカツ *(※) 次前煮  中乳、油揚げ、みそ、かつおカツ、鶏肉、ちくわ ほうれん草、長ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、たけのこ 米、油、三温糖 川) 578cal 中) 740kcal  28
名 もりつけ方 体でる たんだて こんだて	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  ・ でぼうサラダ  ・ はまります。	◆ みそおでん ★ 厚焼き 玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚塊き玉子 こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参  米、三温糖、ごま  「川 608kal 中) 784kcal  25  ごはん ◆ クリームシチュー	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  中乳、豚肉、ぎょうざ、ハム しょうが、白菜、チンゲン菜、たけのこ、干椎 茸、長ねざ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ごま油  1)) 576cal 中) 764kcal  26  ごはん ◆ 卵とコーンのスープ	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ かつおカツ ★ 筑前煮  中乳、油揚げ、みそ、かつおカツ、鶏肉、ちくわ ほうれん草、長ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、たけのこ 米、油、三温糖 川) 578cal 中) 740kcal  28 ● 麦 ごはん ◆ マーボー丼 ★ 中華あえ ♪ はちみつレモンゼリー
名 もりつけ方 体でる こんだて名 もり こんだて名	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  ・ でぼうサラダ  ・ でぼうサラダ  ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◆ みそおでん ★ 厚焼き 玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子 とんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参  * ニ温糖、ごま 「」 608kal 中) 784kcal  25 ● ごはん ◆ クリームシチュー ★ アンサンブルエッグ	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  ◆ 4乳、豚肉、ぎょうざ、ハム しょうが、白菜、チングン菜、たけのこ、干椎 菜、長ねぎ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ごま油 カリ 576cal 中) 764kcal  26  『 はん ◆ 卵とコーンのスープ ★ チキンカツ	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  中乳、ベーコン、大豆、鶏肉、ハム、チーズ 人参、キャベツ、玉ねぎ、枝豆、にんにく、まん まるトマトジュース、かぼちゃ、きゅうり ※、バター、油、三温糖、マヨネーズ リ) 612cal 中) 788kcal  27  ○ ごはん ◆ 豚汁 ★ ほっけの竜田揚げ	★ かつおカツ (
名もりつけ方体をるというというできます。こんだて名になった。こんだて名になった。こんだて名	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  ・ でぼうサラダ  ・ でぼうサラダ  ・ ではう、人参、きゅうり ・ でん粉、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、三温糖 ・ り 673kcal 中) 826kcal ・ クラの平均栄養量  ・ ○小学校(中学年)○ エネルギー: 618kcal(650kcal) たんぱく質: 24.7g(26.8g) 脂質: 20.6g(18.1g) ・ 生分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◆ みそおでん ★ 厚焼き 玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子 とんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参  * ニ温糖、ごま 「」 608kal 中) 784kcal  25 ● ごはん ◆ クリームシチュー ★ アンサンブルエッグ	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  ◆ 4乳、豚肉、ぎょうざ、ハム しょうが、白菜、チングン菜、たけのこ、干椎 菜、長ねぎ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ごま油 カリ 576cal 中) 764kcal  26  『 はん ◆ 卵とコーンのスープ ★ チキンカツ	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  中乳、ベーコン、大豆、鶏肉、ハム、チーズ 人参、キャベツ、玉ねぎ、枝豆、にんにく、まん まるトマトジュース、かぼちゃ、きゅうり ※、バター、油、三温糖、マヨネーズ リ) 612cal 中) 788kcal  27  ○ ごはん ◆ 豚汁 ★ ほっけの竜田揚げ	★ かつおカツ ★ 筑前煮  中乳、油揚げ、みそ、かつおカツ、鶏肉、ちくわ ほうれん草、長ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、たけのこ 米、油、三温糖 川) 578cal 中) 740kcal  28 ● 麦 ごはん ◆ マーボー丼 ★ 中華あえ ♪ はちみつレモンゼリー
名 もりつけ方 体をる はりつけ こんだて名 もりつけ	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  中乳、肉団子 白菜、えのきたけ、ごぼう、人参、きゅうり り、 てん粉、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、三温糖 り 673kcal 中 826kcal	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  ◆ 4乳、豚肉、ぎょうざ、ハム しょうが、白菜、チングン菜、たけのこ、干椎 菜、長ねぎ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ごま油 カリ 576cal 中) 764kcal  26  『 はん ◆ 卵とコーンのスープ ★ チキンカツ	★ てりやきチキン ▲ かぽちゃチーズサラダ  中乳、ベーコン、大豆、鶏肉、ハム、チーズ 人参、キャベツ、玉ねぎ、枝豆、にんにく、まんまるトマトジュース、かぽちゃ、きゅうり  米、バター、油、三温糖、マヨネーズ  「り 612cal 中) 788kcal  21 ● ごはん ◆ 豚汁 ★ ほっけの竜田揚げ ▲ 白菜ともやしのおかかあえ  中乳、豚肉、豆腐、みそ、ほっけ、かつお 節	★ かつおカツ (
名 もりつけ方 体う ほうつけ方 なこく エネル こんだて名 もりつけ方	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  ・ でぼうサラダ  ・ でぼうサラダ  ・ ではうけっず  ・ ではう、人参、きゅうり ・ できれるいようり。 ・ できれるいようり。 ・ できれるいようりを含える。 ・ できれることを表し、 ・ できれる。 ・ できれることを表し、 ・ できれる。 ・ できれることを表し、 ・ できれる。 ・ できれることを表し、 ・ できれることを表し、 ・ できれる。 ・ できれ	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子 こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参  * 三温糖、ごま    1)   608   4   中) 784   4    ● ごはん ◆ クリームシチュー ★ アンサンブルエッグ ▲ 大根サラダ  中乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、アンサ	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  ◆ 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 ま カ で ま か で ま か で ま か で ま か で ま か で ま か で ま ま 油 か で ま ま か で ま ま か で ま ま か で ま ま か で ま ま か で ま ま か で ま ま か で ま ま か で ま か で ま か で ま か で よ か で ま か で よ か で な か で よ か で な か で な か で な か で な か で な か で な か で な か	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ かつおカツ 第前者 第前者 ★ 第前者 ★ 第前者 ★ 第前者 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
名 もりつけ方 体う ほうつけ方 なこく エネル こんだて名 もりつけ方	★ 野菜コロッケ ▲ ごぼうサラダ  中乳、肉団子 白菜、えのきたけ、ごぼう、人参、きゅうり り ** てん粉、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、三温糖	◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ もやしと白菜のごまあえ  中乳、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子 こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、もやし、白菜、人参 米、三温糖、ごま リ 608kal 中) 784kcal  25 ● ごはん ◆ クリームシチュー ★ アンサンブルエッグ ▲ 大根サラダ  中乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、アンサンブルエッグ、ハム 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、大根、	◆ ローペンタン ★ 揚げぎょうざ ▲ 春雨サラダ  中乳、豚肉、ぎょうざ、ハム しょうが、白菜、チングン菜、たけのこ、干椎 茸、長ねぎ、きゅうり、人参 米、でん粉、油、春雨、ごま、三温糖、ごま、油  」り 576cal 中) 764kcal  26  ごはん ◆ 卵とコーンのスープ ★ チキンカツ ▲ ポテトサラダ  中乳、卵、豆腐、チキンカツ  中乳、卵、豆腐、チキンカツ	★ てりやきチキン ▲ かぼちゃチーズサラダ  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★ かつおカツ