

○アレルギー表示について  
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	アーモンド・あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・マカダミアナッツ・やまいも

●しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。  
●海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)、あさりなどは、えび・かにの混入の可能性があります。  
●揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

<b>(○) …対応可能</b>	<b>(×) …対応不可</b>
------------------	------------------

※ 除去食対応は、学校および給食センターと処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

- 食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
- 学校給食費は、期限内に収めましょう。
- 給食予定(アレルギー-詳細)献立表、給食だより等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	もずくスープ	もずく、とりにく とうふ(大豆)		にんじん、えのきたけ 長ねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、 かつおぶし チキンブイヨン(鶏肉)	大謝名小、 普天間小 大山小
	タコライス(ミート)	ぎゅうにく、ぶたにく ぶたレバー、だいず	さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん ピーマン、にんにく	ケチャップ、チリパウ ダー、ピザソース(大豆) しょうゆ、赤ワイン、しお トマトソース(大豆) ウスターソース	
	タコライス(やさい)			キャベツ		
スライスチーズ 乳(×)	チーズ(乳)					
7日 (木)	牛乳	牛乳				
子どもの日 献立	たけのこごはん	とりにく、油揚げ(大豆) 白かまぼこ	こめ、麦、大豆油	たけのこ、にんじん、 しいたけ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、しお、 かつおぶし チキンブイヨン(鶏肉)	
	こんにゃくのきんぴら いため	ぶたにく、チキアギ(大豆) 糸けずり	ごま、大豆油、さとう ごま油(ごま)	こんにゃく、にんじん れんこん、ピーマン	酒、しお、しょうゆ、 みりん	
	だしまきたまご 【卵：×】	★だし巻玉子 (卵・大豆・小麦)				
	かしわもち 		かしわもち			
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	ゴーヤの日 献立	ごはん	こめ			
		とんじる	ぶたにく、とうふ(大豆) みそ(大豆)	さといも	にんじん、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、 長ねぎ、しょうが	酒、かつおぶし
		ゴーヤのツナあえ	ツナ	さとう	ゴーヤ、もやし、 きゅうり、にんじん シークワサー	しょうゆ、酢
さばのしょうがやき	さば	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒		
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	黒糖の日 献立 (5/10)	ごはん	こめ			
		シカムドゥチ	ぶたにく、黄かまぼこ(大豆)		こんにゃく、だいこん しょうが、しいたけ	しお、しょうゆ、 かつおぶし ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		せんざりイリチー	ぶたにく、こんにゃく 油揚げ(大豆)	さとう、大豆油	きりほしだいこん、 にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒 しお、かつおぶし ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
黒糖アガラサー 【小麦：×】		★黒糖アガラサー粉 (小麦)				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
12日 (火)  アセロラの日	牛乳	牛乳				
	コッペパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ミネストローネ	とりにく 無添加ベーコン(豚肉) 無塩せきウィンナー(豚肉) 白いんげん豆	じゃがいも、さとう オリーブ油	にんじん、たまねぎ セロリ、トマト にんにく、 バジル	ケチャップ、しお、 しょうゆ、こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ウスターソース	
	アセロラポンチ		アセロラジュレ(りんご)、 白玉もち(大豆) カラフルボール	みかん、パイナップル、もも		
カルシウムたっぷり オムレツ 【卵：×】	★カルシウムたっぷりオム レツ(卵・大豆)					
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	こまつな中華スープ	とりにく	ごま油(ごま)	こまつな、だいごん、 えのきたけ、コーン、 しいたけ、しょうが	しょうゆ、しお、こしょう かつおぶし、 チキンブイヨン(鶏肉)	
	パンパンジー	とりにく	ねりごま(ごま)、ごま、 さとう、ごま油(ごま)	キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん	しお、しょうゆ、酢	
はるまき 【小麦：×】	★米粉いり春巻 (小麦・大豆・豚肉)	大豆油				揚げ油 1回目 使用
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン 【小麦：○】	無添加ウィンナー(豚肉) とりにく	★スパゲティ(小麦) さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム トマト、にんにく	ケチャップ、しお こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ウスターソース	
	ブロッコリーサラダ	ひよこまめ、ツナ	ドレッシング(ごま)	ブロッコリー、きゅうり カリフラワー 赤・黄ピーマン		
チキンのマスタードやき	とりにく	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		マスタード、 粒入りマスタード		
15日 (金)  本土復帰記念日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			嘉数中
	おきなわ風みそしる 【卵：○】	★たまご、ぶたにく、 とうふ(大豆)、みそ(大豆)		ごぼう、だいごん、 もやし、こまつな	酒、かつおぶし	
	キャベツのゆかりあえ	糸けすり	さとう	キャベツ、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、 梅肉(大豆・りんご)、しそ	酢、しお	
べにいもごまだんご		紅芋ごまだんご(豚肉・ 牛肉・大豆・ごま)、 大豆油				
18日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			真志喜中
	わかたけじる	わかめ		たけのこ、えのきたけ、 長ねぎ	しょうゆ、酒、しお、 かつおぶし	
	厚揚げと野菜の みそいため	ぶたにく、厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	さとう、大豆油	キャベツ、にんじん、 ピーマン、きくらげ、 もやし	みりん、酒	
小魚とアーモンドの 黒糖がらめ	カエリ、だいず	アーモンド、さとう こくとう、大豆油				
19日 (火)  食育の日	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	ぶたにく、白かまぼこ 油揚げ(大豆)	こめ、大豆油	にんじん、ねぎ、しいたけ	しお、しょうゆ、みりん、 酒、かつおぶし ポークブイヨン (鶏肉・豚肉)	
	パパイヤチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ 糸けすり	大豆油	パパイヤ、だいごん、 にんじん、にら、いんげん	酒、しお、しょうゆ、 みりん	
マグロのみそマヨやき	まぐろ、みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆) さとう	にんにく	酒、みりん		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	チキンカレー 【小麦：○】	とりにく、ふたレバー、 白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、★小麦粉、 大豆油、こめ油、さとう	にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、にんにく、 りんご、プルーン	カレー粉、しお ★カレールウ(小麦・牛肉・ 鶏肉・大豆)、 チャツネ(りんご)、しょうゆ チキンブイヨン(鶏肉) ウスターソース	
	ひじきサラダ	ひじき、ツナ	ごま、さとう、 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん、だいこん、 れんこん、いんげん、 コーン	しお、ドレッシング しょうゆ	
21日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	チムシンジ	ふたレバー、ふたにく、 みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、にら、にんにく	かつおぶし	
	ヌンクーグワー	ふたにく、チキアギ(大豆)、 油揚げ(大豆)	さとう、大豆油	だいこん、にんじん からしな	酒、しょうゆ、みりん しお、かつおぶし	
ひゅうがなつ			ひゅうがなつ			
22日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	じゃがいものみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、 みそ(大豆)	じゃがいも	こまつな、えのきだけ	かつおぶし	
	ちくわのごまあえ	ちくわ	さとう、ごま、ごま油(ごま)	きゅうり、もやし、 にんじん、コーン	しょうゆ、酢	
ひじきと野菜の とうふあげ【卵：×】	★ひじきと野菜のとうふあ げ(卵・小麦・大豆)	大豆油			揚げ油 2回目 使用	
25日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とうがんじる	とりにく、こんぶ		とうがん、にんじん、 こまつな、しょうが	しょうゆ、酒、みりん しお、かつおぶし	大謝名小、 普天間第二小、 大山小
	白菜のそぼろいため	ふたにく、とりにく、 大豆、厚揚げ(大豆)	大豆油、でん粉	にんじん、はくさい、 しいたけ、えだまめ(大豆)、 しょうが	酒、しょうゆ、みりん、 ポークブイヨン(鶏肉・ 豚肉)、しお	
あぶらみそ	ツナ、みそ(大豆)	さとう、ごま、大豆油	しょうが	みりん、酒		
26日 (火)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	チキンのクリームに 【小麦：○】	とりにく	じゃがいも、★小麦粉、 こめ油、大豆油	はくさい、にんじん、 たまねぎ、にんにく ブロッコリー マッシュルーム	★乳なしホワイトルウ(小 麦・豚肉)、しお こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
	ごまジャコサラダ	しらす、糸けすり	ごま、ごま油(ごま)、さとう	キャベツ、にんじん きゅうり	酢、しょうゆ、しお	
デコポン			デコポン			
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	はるさめスープ	とりにく、わかめ	はるさめ、ごま油(ごま)	にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、しめじ、 しょうが	しょうゆ、しお、 チキンブイヨン(鶏肉)、 かつおぶし	
	ピピンバ(にくみそ)	ぎゅうにく、ふたにく、 大豆、みそ(大豆)	さとう、大豆油、 ごま油(ごま)	たけのこ、しょうが、 にんにく	酒、しょうゆ、みりん トウバンジャン(大豆)	
ピピンバ(ナムル)		ごま	もやし、だいこん、 こまつな、にんじん、 きくらげ	しょうゆ		
28日 (木)	牛乳	牛乳				
	トマトリゾット	ふたにく	こめ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、 トマト、しめじ アスパラガス、 にんにく	ケチャップ、しお、 しょうゆ、こしょう ウーシパウダー チキンブイヨン(鶏肉)	
	ブロッコリーとコーン のソテー	とりにく	大豆油	ブロッコリー、エリンギ、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン	しょうゆ、しお、こしょう	
	かぼちゃひき肉フライ 【小麦：×】		★かぼちゃひき肉フライ (小麦・大豆・豚肉・ りんご)、大豆油			揚げ油 3回目 使用
29日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	アーサーいりゆしどうふ	アーサー、とうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、しお、 かつおぶし	大謝名小6年
	にんじんシリシリー 【卵：○】	★たまご、ツナ、糸けすり	大豆油	にんじん、たまねぎ、 アスパラガス	しお、しょうゆ	
小魚かまぼこ	こざかなかまぼこ					



5月 の給食配ぜん図

えいせい ☆☆衛生に気をつけよう☆☆

学校給食の栄養基準量	ヒヨコネキ	チキンハク	牛脂質
小学校	830 kcal	211~242g	14.4~21.6g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

098-897-8560

<p>こ ん だ て</p>	<p>きれいに<sup>み</sup>見えても<sup>じつ</sup>実は……</p> <p>石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。</p> <p>《食器のしゅるい》 ※はいぜん図を見て もりつけましょう。</p> <p>おおざら    こざら    どんぶり ごはんわん    するわん</p>		<p>1 (金) みんなだいすきタコライス♥</p> <p>スライスチーズ    牛乳</p> <p>タコライス (ミート)    タコライス (やさい)</p> <p>むぎごはん    もずくスープ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>616</td><td>P</td><td>30.1</td><td>F</td><td>19.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>724</td><td>P</td><td>34</td><td>F</td><td>21.3</td></tr> </table>	E	616	P	30.1	F	19.7	E	724	P	34	F	21.3																																																		
E	616	P	30.1	F	19.7																																																												
E	724	P	34	F	21.3																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>4(月)</p>	<p>5(火)</p> <p>こどもの日</p>	<p>6 (水)</p>	<p>7 (木) 5/5こどもの日。健やかな成長を願っています</p> <p>だしまたまご    牛乳</p> <p>かしわもち    いため</p> <p>たけのこごはん    こんにゃくのきんぴら</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>577</td><td>P</td><td>25.2</td><td>F</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>645</td><td>P</td><td>28.0</td><td>F</td><td>17</td></tr> </table>	E	577	P	25.2	F	15.6	E	645	P	28.0	F	17	<p>8日 (金) 5月8日は「ゴーヤーの日」です</p> <p>さばのしょうがやき    牛乳</p> <p>ゴーヤーのツナあえ</p> <p>ごはん    とんじる</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>567</td><td>P</td><td>29.7</td><td>F</td><td>16.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>680</td><td>P</td><td>35</td><td>F</td><td>19.1</td></tr> </table>	E	567	P	29.7	F	16.8	E	680	P	35	F	19.1																																				
E	577	P	25.2	F	15.6																																																												
E	645	P	28.0	F	17																																																												
E	567	P	29.7	F	16.8																																																												
E	680	P	35	F	19.1																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>11 (月) 黒糖の日 (5/10) 手作りアガラサーです♪</p> <p>せんざりイリチー    黒糖アガラサー    牛乳</p> <p>ごはん    シカムドゥチ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>595</td><td>P</td><td>23.8</td><td>F</td><td>15.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>694</td><td>P</td><td>27</td><td>F</td><td>16.3</td></tr> </table>	E	595	P	23.8	F	15.1	E	694	P	27	F	16.3	<p>12 (火) 今日はアセロラの日。ビタミンCたっぷり!</p> <p>カルシウムたっぷり    牛乳</p> <p>オムレツ    アセロラポンチ</p> <p>コッペパン    ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>649</td><td>P</td><td>22.7</td><td>F</td><td>21.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>769</td><td>P</td><td>26.5</td><td>F</td><td>26.1</td></tr> </table>	E	649	P	22.7	F	21.6	E	769	P	26.5	F	26.1	<p>13 (水) 沖縄県産こまつなをたべよう</p> <p>はるまき    牛乳</p> <p>パンパンジー</p> <p>ごはん    こまつな中華スープ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>616</td><td>P</td><td>20.4</td><td>F</td><td>23</td></tr> <tr><td>E</td><td>749</td><td>P</td><td>24.3</td><td>F</td><td>26.7</td></tr> </table>	E	616	P	20.4	F	23	E	749	P	24.3	F	26.7	<p>14 (木) ナポリタンはどここの国のりょうり?!</p> <p>チキンのマスタードやき    牛乳</p> <p>スパゲティ・ナポリタン    ブロッコリーサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>564</td><td>P</td><td>27.5</td><td>F</td><td>25.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>651</td><td>P</td><td>32</td><td>F</td><td>28.9</td></tr> </table>	E	564	P	27.5	F	25.2	E	651	P	32	F	28.9	<p>15 (金) 5/15は沖縄が日本に復帰した記念日です。</p> <p>べにいもごまだんご    牛乳</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>ごはん    おきなわ風みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>560</td><td>P</td><td>21.6</td><td>F</td><td>14.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>650</td><td>P</td><td>24.5</td><td>F</td><td>15</td></tr> </table>	E	560	P	21.6	F	14.2	E	650	P	24.5	F	15
E	595	P	23.8	F	15.1																																																												
E	694	P	27	F	16.3																																																												
E	649	P	22.7	F	21.6																																																												
E	769	P	26.5	F	26.1																																																												
E	616	P	20.4	F	23																																																												
E	749	P	24.3	F	26.7																																																												
E	564	P	27.5	F	25.2																																																												
E	651	P	32	F	28.9																																																												
E	560	P	21.6	F	14.2																																																												
E	650	P	24.5	F	15																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>18 (月) 小魚はカルシウムいっぱい!</p> <p>小魚とアーモンドの    あつあげとやさいの    牛乳</p> <p>黒糖がらめ    みそいため</p> <p>ごはん    わかたけじる</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>611</td><td>P</td><td>28.4</td><td>F</td><td>18.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>728</td><td>P</td><td>33.2</td><td>F</td><td>21</td></tr> </table>	E	611	P	28.4	F	18.8	E	728	P	33.2	F	21	<p>19 (火) 毎月19日は食育の日。郷土料理を知ろう!</p> <p>県産まぐろのみそマヨやき    牛乳</p> <p>クファージュシー    パパヤーチャンプルー</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>584</td><td>P</td><td>31.8</td><td>F</td><td>20.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>669</td><td>P</td><td>37.2</td><td>F</td><td>22.4</td></tr> </table>	E	584	P	31.8	F	20.1	E	669	P	37.2	F	22.4	<p>20 (水) ひじきは鉄分やカルシウムが豊富です!</p> <p>ひじきサラダ    牛乳</p> <p>むぎごはん    チキンカレー</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>627</td><td>P</td><td>22</td><td>F</td><td>16.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>748</td><td>P</td><td>25.2</td><td>F</td><td>18.6</td></tr> </table>	E	627	P	22	F	16.6	E	748	P	25.2	F	18.6	<p>21 (木) 第三木曜日は琉球料理の日</p> <p>ひゅうがなつ    牛乳</p> <p>ナンクーグワー    チムシンジ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>613</td><td>P</td><td>25.8</td><td>F</td><td>19.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>724</td><td>P</td><td>30.1</td><td>F</td><td>21.7</td></tr> </table>	E	613	P	25.8	F	19.4	E	724	P	30.1	F	21.7	<p>22 (金) 小さいつぶでもごまパワーがいっぱい!</p> <p>ひじきとやさいのとうふあげ    牛乳</p> <p>ちくわのごまあえ    じゃがいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>622</td><td>P</td><td>22.5</td><td>F</td><td>22.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>717</td><td>P</td><td>25.2</td><td>F</td><td>22.8</td></tr> </table>	E	622	P	22.5	F	22.1	E	717	P	25.2	F	22.8
E	611	P	28.4	F	18.8																																																												
E	728	P	33.2	F	21																																																												
E	584	P	31.8	F	20.1																																																												
E	669	P	37.2	F	22.4																																																												
E	627	P	22	F	16.6																																																												
E	748	P	25.2	F	18.6																																																												
E	613	P	25.8	F	19.4																																																												
E	724	P	30.1	F	21.7																																																												
E	622	P	22.5	F	22.1																																																												
E	717	P	25.2	F	22.8																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>25 (月) あぶらみそはごはんすすみますね♪</p> <p>あぶらみそ    牛乳</p> <p>はくさいのそぼろいため    とうがんじる</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>598</td><td>P</td><td>28.1</td><td>F</td><td>17.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>711</td><td>P</td><td>32.8</td><td>F</td><td>18.8</td></tr> </table>	E	598	P	28.1	F	17.1	E	711	P	32.8	F	18.8	<p>26 (火) 小魚を食べてじゃぶなほねや歯をつくらう</p> <p>デコボン    牛乳</p> <p>ごまじゃこサラダ    チキンのクリームに</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>529</td><td>P</td><td>24.5</td><td>F</td><td>18.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>651</td><td>P</td><td>29</td><td>F</td><td>20.7</td></tr> </table>	E	529	P	24.5	F	18.1	E	651	P	29	F	20.7	<p>27 (水) ビビンバは韓国りょうりです★</p> <p>ビビンバ (ナムル)    牛乳</p> <p>のせてたべてね★    ビビンバ (にくみそ)</p> <p>はるさめ    スープ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>548</td><td>P</td><td>24.3</td><td>F</td><td>14.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>654</td><td>P</td><td>28.3</td><td>F</td><td>16.3</td></tr> </table>	E	548	P	24.3	F	14.8	E	654	P	28.3	F	16.3	<p>28 (木) リゾットは洋風ほろほろじゅーりー</p> <p>かぼちゃひき肉フライ    牛乳</p> <p>トマトリゾット    ブロッコリーとコーンのソテー</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>455</td><td>P</td><td>18.3</td><td>F</td><td>18.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>542</td><td>P</td><td>20.6</td><td>F</td><td>21</td></tr> </table>	E	455	P	18.3	F	18.3	E	542	P	20.6	F	21	<p>29 (金) 県産にんじんを味わおう!</p> <p>にんじんシリシリ    小魚かまぼこ    牛乳</p> <p>ごはん    アーサիրいゆしどうふ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>537</td><td>P</td><td>25</td><td>F</td><td>15.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>634</td><td>P</td><td>28.4</td><td>F</td><td>16.7</td></tr> </table>	E	537	P	25	F	15.3	E	634	P	28.4	F	16.7
E	598	P	28.1	F	17.1																																																												
E	711	P	32.8	F	18.8																																																												
E	529	P	24.5	F	18.1																																																												
E	651	P	29	F	20.7																																																												
E	548	P	24.3	F	14.8																																																												
E	654	P	28.3	F	16.3																																																												
E	455	P	18.3	F	18.3																																																												
E	542	P	20.6	F	21																																																												
E	537	P	25	F	15.3																																																												
E	634	P	28.4	F	16.7																																																												