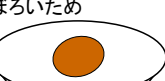
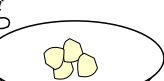
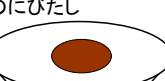
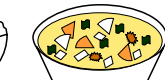
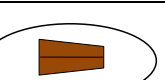
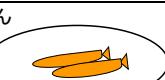
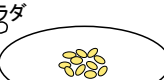
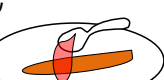
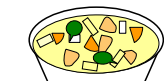


ぶんかのひ まいたす ヒーロー  3日	こまつなのそぼろいため   コロッケ   とうふのみそしる 4日 エネルギー 625kcal 塩分 1.7g	ブロッコリーのソテー   カレーフライドチキン   カラフルスープ 5日 エネルギー 591kcal 塩分 2.5g	かいそうサラダ   こふきいも   ミートソース 6日 エネルギー 619kcal 塩分 2.4g	ほうれんそうのにびたし   わふうハンバーグ   のっぺいじる 7日 エネルギー 600kcal 塩分 1.9g
ふりかえ きゅうぎょうび  10日	おかかあえ   サンマのかばやき   ぶたじる 11日 エネルギー 619kcal 塩分 1.6g	ごもくめ   ぐじょうみそけいちゃん   かきたまじる 12日 エネルギー 649kcal 塩分 2.2g	ラーバーツアイ   だいがくいも   きのこあん 13日 エネルギー 622kcal 塩分 2.0g	ふきよせごはん   シシヤモのみみじあげ   みかん 14日 エネルギー 631kcal 塩分 1.8g
あんにな豆腐   あつあげともやしのいためもの   やきそば 17日 エネルギー 599kcal 塩分 3.0g	さつますもじ   きんしたまご   こいワシのからあげ 18日 エネルギー 623kcal 塩分 1.8g	こまつなのソテー   ツナライス   はくさいとにくだんごのスープ 19日 エネルギー 584kcal 塩分 1.7g	おんやさいサラダ   フライビーンズ   クリームシチュー 20日 エネルギー 632kcal 塩分 2.2g	こまつなのだいずあえ   ぶたにくのあんからめ   ごもくきのこじる 21日 エネルギー 654kcal 塩分 1.7g
ふりかえきゅうじつ  24日	フルーツもりあわせ   はくさいのスープに   ハヤシライス 25日 エネルギー 626kcal 塩分 1.4g	チンゲンサイのちゅうかいため   シューマイ   マーボー豆腐 26日 エネルギー 627kcal 塩分 2.1g	コーンキャベツ   ウインナーのソースかけ   ポトフ 27日 エネルギー 562kcal 塩分 2.5g	きりぼしだいこんのごまよごし   じゃがいものからあげ   わふうカレーあん 28日 エネルギー 574kcal 塩分 1.7g
このマークは 「ふるさとしよくざいの日」 すべてのこんだてに ぎふけんさんの しよくざいが つかわれています。	鉄分(てつぶん)が 多いこんだての日 食物(しょくもつ)せんいが 多いこんだての日 (にほんがたしよくじ) 「日本型食事」の日	まいつき19日は 「しよくいくの日」 しよくについて かんがえる日です。	あじのたび こんげつはあじのたびです。	11月 きだしょうがっこう