



がっのおべんとうメニュー

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

ひとくちメモ

ハロウィン

欧米で毎年10月31日に行われる、お祭りハロウィン。ハロウィンといえばカボチャ。くりぬいたかぼちゃの中にもろろこを立てて、ちょうちんにしたりします。でも昔はハロウィンとなじみの深い野菜はカボチャではありませんでした。ハロウィンの発祥の地イギリスでは、大カブやサトウダイコンをちょうちんの材料に使っていました。アメリカでは、家畜の飼料としてカボチャの栽培が盛んでした。そこで、アメリカではハロウィンといえばカボチャになったのです。

5

ハンバーグ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.3 g

6

とんかつ
あんにととうふ
パンダのりごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.2 g

7

ビーフカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.6 g

8

とりにくのからあげ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.5 g

9

やさしいコロッケ
フルーツ
カマンベール
チーズパン

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 13.8 g
*塩分 1.7 g

10

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

11

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

12

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

13

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

14

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

15

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

16

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

17

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

18

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

19

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

20

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

21

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

22

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

23

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

24

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

25

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

26

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

27

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

28

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

29

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

30

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

31

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

32

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

33

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

34

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

35

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

36

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

37

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

38

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

39

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

40

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

41

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

42

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

43

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

44

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g