

5篇 給食献立表



大田区立調布大塚小学校

							大田区立調布大塚小学校			
	実 施 日	曜 牛 元 日 乳 献 立		栄養量 エネルギー たんぱく質 kcal g		*給食だより*				
	1	木	0	プルコギ丼 中華スープ 玉ねぎドレッシングサラダ	635	23.9	さわやかな風が吹く5月となりました。新学期 が始まって一か月が過ぎ、朝から元気に過ごすた			
	2	金	0	ココアパン コーンシチュー 昆布サラダ	579	21.3	めに「早寝・早起き」を心がけ、朝ごはんをしっ かり食べる習慣を身につけましょう。			
端午の節句	77	水	0	五目ごはん かつおの揚げ煮 若竹汁	560	26.6	######################################			
	8	木	0	ねぎ塩豚丼 カリカリ油揚げのおひたし 利休汁	621	24.8	3つのスイッチオン! ①Eのスイッチ			
	9	金	0	えびチャーハン 揚げぎょうざ マロニースープ	614	26.4	ごはんに含まれるブドウ糖は、 脳の唯一の栄養源です。朝ごは んを食べることで目が覚めます。 ②体のスイッチ 朝ごはんを食べることで体温 が上がり、体の機能を調節する ホルモンや免疫力を高めます。 ③おなかのスイッチ			
	12	月	0	ピザトースト かぶ入りポトフ もやしのカレー風味	571	26. 1				
	13	火	0	ごはん 魚のピリ辛焼き ごまあえ じゃが芋の味噌汁	585	26. 6				
	14	水	0	中華丼 豆腐のスープ のり塩ビーンズ	616	26. 3	場の体がの入すすす 腸の働きがよくなり、排便を しやすくなります。			
	15	木	0	スパゲティクリームソースかけ アスパラガスのサラダ くだもの	645	24.3	paparana de la composição de la composiç			
	16	金	0	ごはん キャベツメンチカツ おひたし 味噌けんちん汁	666	25. 4	おすすめ朝ごはんレシピ			
	19	月	0	カレーライス ささみ海藻サラダ りんごゼリー	639	20.1	【じゃこチーズごはん】 1個分 1個分 ごはん 茶碗一杯分 ①青じそは千切りにする。			
	20	火	0	ミルクパン 鶏肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも トマトスープ	597	25. 1	ちりめんじゃこ 大さじ2~3 ②チーズは小さくちぎる。 白ごま 小さじ1~2 ③温かいごはんに、ちりめん スライスチーズ 1枚 じゃこ、白ごま、チーズを入 青じそ 1枚 れて混ぜ、青じそを散らす。			
	21	水	0	山菜おこわ 豆腐ボールの甘酢あんかけ かきたま汁	616	26.0	じゃこの代わりに鮭フレークや ツナ缶でもおいしいですよ♪			
	22	木	0	けんちんうどん こんにゃくサラダ 豆乳ドーナツ	582	22.5	○ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			
	23	金	0	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ	641	27. 4	*7日 若竹汁 かつおの揚げ煮【端午の節句】			
	26	月	0	チキンライス 洋風卵焼き キャベツとじゃいものスープ	576	23. 7	5日の端午の節句にちなみ、たけのこを 使った「若竹汁」とかつおを使った「かつお の揚げ煮」です。			
	27	火	0	ひじきごはん チキンチキンごぼう 味噌汁	644	25.3	たけのこは成長が早くまっすぐに育つこと から、また、かつおは漢字で「勝」「男」と 書くことができ、縁起が良いとされています。			
6年 とうぶ 8動教室	28	水	0	チーズトースト ポークシチュー コーンサラダ	648	27.6	*21日 山菜おこわ わらびを使います。葉が開く前の若い芽を 摘み取ったものです。冬に枯れ、春に芽を出			
6年 とうぶ §動教室	29	木	0	ごはん 魚のごま味噌フライ 磯和え 沢煮椀	625	31.2	すので、今がちょうど採れる季節です。 ★30日 韓国風つくね 鶏のひき肉にキムチ、ニラ、コチュジャンを入れたつ			
6年 とうぶ 動教室	30	金	0	ごはん 韓国風つくね ナムル わかめスープ	591	24. 7	「無のいで内にヤムチ、ニフ、コテュシャフを入れたフ くねです。 「「「「「「」」「「「」「「」「「」「「」「「」「「」「」「「」「」「」「」			
	^, > , >, >, >, >, >, >, >, >, >, >, >, >, >,		⊒/÷ r∸	□ 労生を1kl ァ 併労生0.05位 古労会	E1 15位で-	+				

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れ、又は行事などにより献立を変更することがあります。

Ι	献立名		赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他
	プルコギ丼		豚肉		米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,白すりごま,ご ま油	にら, にんじん	にんにく,玉ねぎ,もやし	水, 塩, みりん, しょうゆ, コチジャン, 酒
1	中華スープ	0	鶏肉		はるさめ	ごま油	小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
^	玉ねぎドレッシングサラダ	Ĭ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢, 塩, からし
	ココアパン				ココアパン				目, 塩, からし
2	コーンシチュー	0	豚肉	牛乳	じゃがいも,小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	水, 鳥がら, 塩, こしょう
金	昆布サラダ	0		昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし,キャベツ	酢, しょうゆ, からし
	五目ごはん		鶏肉,油揚げ		米,大麦,砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう,干ししいたけ	
7	かつおの揚げ煮		かつお		でん粉,砂糖	大豆白絞油, 白ごま	1-10010	しょうが	水, 酒, 薄口しょうゆ, 塩, しょうゆ しょうゆ. 酒, だし汁
水			かまぽこ	わかめ			小松菜	水煮たけのこ,長ねぎ	水,さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, 薄口
	若竹汁		豚肉,豚肉		米,大麦,でん粉	ごま油,白すりごま	にんじん, にら	にんにく しょうが 長わギ 玉わギ ま	しょうゆ,みりん
	ねぎ塩豚丼				小, 八支, C70初	C&/II, II 9 9 C &		にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, もやし, レモン	水, 酒, 塩, こしょう, スープ
	カリカリ油揚げのおひ たし	0	油揚げ				にんじん,小松菜	キャベツ	だし汁, しょうゆ
	利休汁		鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ		糸こんにゃく, じゃがいも	ごま油,白ねりごま	にんじん	ごぼう, だいこん	水,さば削り節(だし),トウバンジャン,しょ うゆ
	えびチャーハン		焼き豚,えび,鶏卵		米,大麦	ごま油, サラダ油		しょうが,干ししいたけ,長ねぎ	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう
9 金	揚げぎょうざ	0	豚肉,鶏肉		でん粉, ぎょうざの皮	大豆白絞油	にら	しょうが, キャベツ	塩, しょうゆ
<u>m</u>	マロニースープ		鶏肉		マロニー	ごま油	にんじん,小松菜	もやし,玉ねぎ,水煮たけのこ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	ピザトースト		NΔ	チーズ	食パン	サラダ油	ピーマン,トマトピュー	にんにく, 玉ねぎ	塩,こしょう,ケチャップ,中濃ソース
12		0	ベーコン, 豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, 玉ねぎ, かぶ, キャベツ	水,鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ,白
月	かぶ入りポトフ もやしのカレー風味				砂糖	サラダ油		もやし、きゅうり	ワイン,塩,こしょう 酢,しょうゆ,塩,カレー粉
	ごはん				米,大麦	7 7 7 NA		010,0437	水
13	魚のピリ辛焼き		さば		砂糖			にんにく,しょうが,りんご,長ねぎ	- しょうゆ, 酒, トウバンジャン
火	ごまあえ	0			砂糖	白ねりごま,白すりごま	にんじん,小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ
	じゃが芋のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		じゃがいも			玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	水,さば削り節(だし)
	中華丼		豚肉,えび		米,大麦,でん粉	サラダ油,ごま油	にんじん,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,干ししいたけ,水煮 たけのこ,玉ねぎ,キャベツ	水, 酒, スープ, 鳥がら, 塩, こしょう, しょう ゆ, オイスターソース
14 水	豆腐のスープ	0	鶏肉,豆腐			ごま油	小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こ しょう, しょうゆ
	のり塩ビーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油			塩
	スパゲティクリーム ソースかけ		ベーコン, 鶏肉	牛乳,生クリー ム,チーズ	スパゲッティ, 小麦粉	オリーブ油, サラダ油, バ ター		にんにく, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	白ワイン, 水, 鳥がら, 塩, こしょう
15 木	アスパラガスのサラダ	0	NΔ		砂糖	サラダ油	にんじん,アスパラガス	キャベツ,だいこん,きゅうり	塩, 酢, からし
	果物(かんきつ類)							かんきつ類	
	ごはん		豚肉,鶏肉,大豆		米, 大麦 パン粉, 小麦粉, パン粉	大豆白絞油		キャベツ,玉ねぎ	水
16 全	キャベツメンチカツ おひたし	0	かつお節		ハン柳,小支柳,ハン柳	八立山収加	にんじん,小松菜	もやし	塩,こしょう,ナツメグ,水,中濃ソース200ml しょうゆ,だし汁
311	みそけんちん汁	1	豆腐,白みそ,赤みそ		じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし)
	., .,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		豚肉		米, 大麦, じゃがいも, 小麦	サラダ油, ソイレブール	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	水,カレー粉,赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,
	カレーライス				粉				塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,オールス パイス(粉),ターメリック,オイスターソー
19 月		0							ス, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ
	ささみ海藻サラダ		鶏肉	海藻ミックス 寒天	砂糖砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, しょうが りんごジュース	酒, しょうゆ, 酢
	りんごゼリー ミルクパン			₹ ∧	ミルクパン			970CJ1-X	水, カップ
•	鶏肉のバーバキューソースかけ		鶏肉		でん粉,砂糖	大豆白絞油, サラダ油		玉ねぎ, りんご, レモン	こしょう, しょうゆ, 白ワイン, みりん, 酢, 一 味唐辛子
20 火	粉ふきいも	0			じゃがいも				塩,こしょう,パセリ(乾)
	トマトスープ		ベーコン			サラダ油	ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリエ, 塩, こしょう, ウスターソース
	山菜おこわ		豚肉,油揚げ		米,もち米,砂糖	サラダ油	にんじん	水煮たけのこ,わらび(ゆで),干ししい たけ	水,酒,塩,しょうゆ,水,みりん
21 水	豆腐ボールの甘酢あんかけ	0	鶏肉,すけとうだら,豆腐	干ひじき	でん粉,砂糖	サラダ油,大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩,こしょう,水,しょうゆ,酢
۸,	かきたま汁		鶏卵	わかめ	でん粉		小松菜	えのきたけ,長ねぎ	水,さば削り節(だし),塩,しょうゆ
00	けんちんうどん		鶏肉,豆腐,油揚げ		うどん(無塩)	サラダ油	にんじん,小松菜	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ,みりん
22	こんにゃくサラダ	0	선물 - 이 그 프로 - 무게 그 의		こんにゃく,砂糖	ごま油	にんじん	もやし,きゅうり	しょうゆ,みりん,酢
1	豆乳ドーナツ		絹ごし豆腐,調製豆乳 ウィンナー		白玉粉,三温糖,小麦粉米,大麦	白ごま,大豆白絞油 バター,サラダ油	ピーマン	玉ねぎ,ホールコーン	ベーキングパウダー
ハ				1	/19 // 2		_ ``		塩,水,こしょう
	コーンライス	_			小姑 小手叭		1-7107 F-110-	にんにく エわギ	赤ワイン,水,ケチャップ,中濃ソース,塩,こ
23 金	コーンライス チリコンカン	0	豚肉, 大豆		砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん,トマトピュー レ	にんにく,玉ねぎ	か ノ ・
23	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ	0	豚肉,大豆	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま,ごま油	レ にんじん	きゅうり,キャベツ,しょうが	しょう, チリパウダー 酒, しょうゆ, 酢
23 金	コーンライス チリコンカン	0	豚肉, 大豆 鶏肉 鶏肉	ちりめんじゃこ		白ごま, ごま油 ソイレブール, サラダ油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト	しょう, チリパウダー 酒, しょうゆ, 酢
23	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 ハム,鶏卵	ちりめんじゃこ	砂糖 米,大麦	白ごま,ごま油 ソイレブール,サラダ油 サラダ油,マヨネーズ風 (鶏卵不使用)	レ にんじん	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト 玉ねぎ	しょう,チリパウダー
23 金	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス		豚肉, 大豆 鶏肉 鶏肉	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま, ごま油 ソイレブール, サラダ油 サラダ油, マヨネーズ風	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト	しょう, チリパウダー 酒しょうゆ, 酢 パブリカ(粉), 水, 酒, ケチャップ, 塩, こしょう 塩。こしょう 水, 鳥がら, しょうが (スープ), ロリエ, 塩,
23 金 26 月	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き		豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 ハム,鶏卵	ちりめんじゃこ	砂糖 米,大麦	白ごま,ごま油 ソイレブール,サラダ油 サラダ油,マヨネーズ風 (鶏卵不使用) サラダ油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト 玉ねぎ	しょう, チリパウダー 酒, しょうゆ, 酢 パブリカ(粉), 水, 酒, ケチャップ, 塩, こしょう 塩, こしょう
23 金 26 月	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスープ	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 バム,鶏卵 ベーコン		砂糖 米, 大麦 じゃがいも	白ごま,ごま油 ソイレブール,サラダ油 サラダ油,マヨネーズ風 (鶏卵不使用) サラダ油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ 小松菜	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト 玉ねぎ キャベツ	しょう, チリパウダー 酒. しょうゆ. 酢 パブリカ(粉), 水, 酒. ケチャップ, 塩, こしょう 塩. こしょう 水, 鳥がら, しょうが (スープ), ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ, パセリ(乾)
23 金 26 月	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャハッとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みそ汁	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 ハム,鶏卵 ベーコン 豚肉,大豆,油揚げ	干ひじき	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂 糖 でん粉、砂糖 じゃがいも	白ごま, ごま油 ソイレブール, サラダ油 サラダ油、マヨネーズ風 (鶏卵不使用) サラダ油 サラダ油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ 小松菜	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ	しょう, チリパウダー 酒. しょうゆ. 酢 パブリカ(粉), 水, 酒. ケチャップ, 塩. こしょう 塩. こしょう 水, 鳥がら, しょうが (スープ), ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ, パセリ(乾) 水, 塩, 酒. しょうゆ, だし汁, みりん
23 金 26 月	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みそ汁 チーズトースト	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 バム,鶏卵 ベーコン 豚肉,大豆,油揚げ 鶏肉 豆腐,白みそ,赤みそ		砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂 糖 でん粉、砂糖 じゃがいも 食パン	白ごま,ごま油 ソイレブール,サラダ油 サラダ油,マヨネーズ風 (動卵不使用) サラダ油 サラダ油 大豆白紋油 ごま油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ 小松菜 にんじん にんじん	きゅうり,キャベツ,しょうが 五ねぎ、しめじ,トマトベースト 五ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ	しょう,チリパウダー 酒しょうゆ、酢 パブリカ(粉),水、酒,ケチャップ、塩,こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ、塩, こしょう,しょうゆ,パセリ(乾) 水、塩、酒,しょうゆ,だし汁,みりん 酒,しょうゆ,みりん 水、さば削り節(だし)
23 金 26 月	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャハッとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みそ汁	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 ハム,鶏卵 ベーコン 豚肉,大豆,油揚げ	干ひじき	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂 糖 でん粉、砂糖 じゃがいも	白ごま, ごま油 ソイレブール, サラダ油 サラダ油, マヨネーズ風 (鏡卵不使用) サラダ油 サラダ油 大豆白絞油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ 小松菜	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう	しょう、チリパウダー 酒、しょうゆ、酢 パブリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう、しょうゆ、パセリ(乾) 水、塩、酒、しょうゆ、だし汁、みりん 酒、しょうゆ、みりん 水、さば削り節(だし) ホワイン、こしょう、水、鳥がら、しょうが (スープ)、ケチャップ、ウスターソース、
23 金 26 月	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みそ汁 チーズトースト	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 バム,鶏卵 ベーコン 豚肉,大豆,油揚げ 鶏肉 豆腐,白みそ,赤みそ	干ひじき	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂 糖 でん粉、砂糖 じゃがいも 食パン	白ごま,ごま油 ソイレブール,サラダ油 サラダ油,マヨネーズ風 (動卵不使用) サラダ油 サラダ油 大豆白紋油 ごま油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ 小松菜 にんじん にんじん	きゅうり,キャベツ,しょうが 五ねぎ、しめじ,トマトベースト 五ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ	しょう、チリパウダー 酒しょうゆ、酢 パブリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう、しょうゆ、パセリ(乾) 水、塩、酒、しょうゆ、だし汁、みりん 酒、しょうゆ、みりん 水、さば削り節(だし) ボワイン、こしょう、水、鳥がら、しょうが (スープ)、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、塩
23 金 26 月	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キヤパツとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みそ汁 チーズトースト ボークシチュー	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 ハム,鶏卵 ベーコン 豚肉,大豆,油揚げ 鶏肉 豆腐,白みそ,赤みそ 豚肉,いんげんまめ	干ひじき	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂糖 でん粉、砂糖 じゃがいも 食パン 砂糖、じゃがいも、小麦粉 砂糖 米、大麦	白ごま, ごま油 ソイレブール, サラダ油 サフダ油, マヨネーズ風 (独卵不使用) サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 ナラダ油 大豆白較油 ごま油 サラダ油, ソイレブール ごま油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ 小松葉 にんじん にんじん,小松葉	きゅうり,キャベツ,しょうが 五ねぎ、しめじ,トマトベースト 五ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	しょう、チリパウダー 酒、しょうゆ、酢 パブリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう、しょうゆ、パセリ(乾) 水、塩、酒、しょうゆ、だし汁、みりん 酒、しょうゆ、みりん 水、さば削り節(だし)
233金 26月 27火 28水	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャベツとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みそ汁 ポークシチュー コーンサラダ	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 バム,鶏卵 ベーコン 豚肉,大豆,油揚げ 鶏肉 豆腐,白みそ,赤みそ	干ひじき	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦,糸こんにゃく,砂糖 でん粉,砂糖 じゃがいも 食パン 砂糖,じゃがいも,小麦粉	白ごま, ごま油 ソイレブール, サラダ油 サフダ油, マヨネーズ風 (独卵不使用) サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 ナラダ油 大豆白較油 ごま油 サラダ油, ソイレブール ごま油	レ にんじん にんじん,トマトピュー レ 小松葉 にんじん にんじん,小松葉	きゅうり,キャベツ,しょうが 五ねぎ、しめじ,トマトベースト 五ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	しょう、チリパウダー 酒、しょうゆ、酢 パブリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら、しょうが、(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう、しょうゆ、だし汁、みりん 酒、しょうゆ。みりん 水、さば削り節(だし) 赤ワイン、こしょう、水、鳥がら、しょうが (スープ)、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、からし
23 金 26 月 27 火 28 水	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスー プ ひじきごはん チキンチキンごぼう みぞ汁 デーズトースト ボークシチュー コーンサラダ ごはん 魚のごまみそフライ 磯あえ	0	豚肉, 大豆 鶏肉 鶏肉 ハム, 鶏卵 ベーコン 豚肉, 大豆, 油揚げ 鶏肉 豆腐, 白みそ, 赤みそ 豚肉, いんげんまめ	干ひじき	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂糖 でん粉、砂糖 じゃがいも 食パン 砂糖、じゃがいも、小麦粉 砂糖 米、大麦 砂糖、小麦粉、パン粉、パン	ロごま, ごま油 ソイレブール、サラダ油 サラダ油、マヨネーズ風 (類解不使用) サラダ油 大豆白紋油 ごま油 サラダ油, ソイレブール ごま油 白ごま, 白すりごま, 大豆	レ にんじん、トマトピュー レ 小松菜 にんじん にんじん、小松菜 にんじん、トマトピュー レ にんじん、「マトピュー レ	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム キャベツ,きゅうり,ホールコーン	しょう、チリパウダー 酒、しょうゆ、酢 パブリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら、しょうが、(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう、しょうゆ、パセリ(乾) 水、塩、酒、しょうゆ、たし汁、みりん 酒、しょうゆ、みりん 水、さば削り節(だし) 赤ワイン、こしょう、水、鳥がら、しょうが (スープ)、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、歩りん、ボーリン・カーシース、 お、しょうゆ、からし 水 みりん、酒、しょうゆ、水 しょうゆ、からし、水
233金 26月 27火 28水	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みぞ汁 デーズトースト ポークシチュー コーンサラダ ごはん 魚のごまみそフライ 磯あえ 沢煮椀	0	豚肉, 大豆 鶏肉 鶏肉 バム, 鶏卵 ベーコン 豚肉, 大豆, 油揚げ 鶏肉 豆腐, 白みそ, 赤みそ 豚肉, いんげんまめ	干のじき	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂糖 でん粉、砂糖 じゃがいも 食パン 砂糖、じゃがいも、小麦粉 砂糖 米、大麦 砂糖、小麦粉、パン粉、パン	ロごま, ごま油 ソイレブール、サラダ油 サラダ油、マヨネーズ風 (類解不使用) サラダ油 大豆白紋油 ごま油 サラダ油, ソイレブール ごま油 白ごま, 白すりごま, 大豆	レ にんじん、トマトピュー レ 小松菜 にんじん にんじん にんじん にんじん、小松菜 にんじん、トマトピュー レ	きゅうり,キャベツ,しょうが 五ねぎ,しめじ,トマトベースト 五ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	しょう、チリパウダー 酒しょうゆ、酢 ボブリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう、しょうゆ、パセリ(乾) 水、塩、酒、しょうゆ、だし汁、みりん 酒、しょうゆ、みりん 水、さば削り節(だし) 赤ワイン、こしょう、水、鳥がら、しょうが (スープ)、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、塩 酢、しょうゆ、からし 水 みりん、酒、しょうゆ、か しょうゆ、塩 ホ、塩、酒、しょうゆ、か しょうゆ、塩 ホ、生、さば削り節(だし) 水、塩、酒、しょうゆ、か しょうゆ、塩 ホ、しょうゆ、からし 水
23金 26月 27火 28水 29木	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みそ汁 チーズトースト ポークシチュー コーンサラダ ごはん 魚のごまみそフライ 磯赤椋 ご飯	0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 パム,鶏卵 ベーコン 豚肉,大豆,油揚げ 鶏肉 豆腐,白みそ,赤みそ 豚肉,いんげんまめ 鮭,白みそ かつお節 豚肉	テーズ 焼きのり	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂糖 でん粉、砂糖 じゃがいも 食パン 砂糖、じゃがいも,小麦粉 砂糖 米、大麦 砂糖、ボー麦粉、パン粉、パン粉	日ごま、ごま油 リイレブール、サラダ油 サラダ油、マヨネーズ風 (鶏卵不使用) サラダ油 サラダ油 大豆白 (紅油 でま) 大豆白 (紅油 でま) カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油	レ にんじん、トマトピュー レ 小松菜 にんじん、小松菜 にんじん、トマトピュー し にんじん、トマトピュー し にんじん	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム キャベツ,きゅうり,ホールコーン	しょう、チリパウダー 酒しょうゆ、酢 ボブリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう、しょうゆ、パセリ(乾) ホ、塩、酒、しょうゆ、だし汁、みりん 酒、しょうゆ、みりん 水、さば削り節(だし) 赤ワイン、こしょう、水、鳥がら、しょうが (スープ)、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、塩 酢しょうゆ、からし 水 みりん、酒、しょうゆ、水 しょうゆ、塩 か、塩、酒、しょうゆ、水 しょうゆ、塩 か、(スープ)、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、塩 かしょうゆ、からし 水
23金 26月 27火 28水 29木 30	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンニばう みそ汁 デースト ポークシチュー コーはん 魚のごまみそフライ 磯赤索椀 ご飯 韓国風つくね	0	豚肉, 大豆 鶏肉 鶏肉 ハム, 鶏卵 ベーコン 豚肉, 大豆, 油揚げ 鶏肉 豆腐, 白みそ, 赤みそ 豚肉, いんげんまめ 鮭, 白みそ かつお節 豚肉	テーズ 焼きのり	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂 でん粉、砂糖 じゃがいも 食パン 砂糖、じゃがいも、小麦粉 砂糖 水、大麦 砂糖、小麦粉、パン粉、パン粉	白ごま,ごま油 ソイレブール、サラダ油 サラダ油、マヨネーズ風 (類卵不使用) サラダ油 大豆白紋油 ごま油 サラダ油,ソイレブール ごま油 白ごま,白すりごま,大豆白紋油	レ にんじん、トマトピュー レ 小松菜 にんじん、小松菜 にんじん、トマトピュー し にんじん、トマトピュー し にんじん	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ、しめじ,トマトベースト 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム キャベツ,きゅうり,ホールコーン	しょう、チリパウダー 酒、しょうゆ、酢 ぱ、こしょう 水、鳥がら、しょうが、(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう,しょうか、パセリ(乾) 水、塩、酒、しょうゆ、だし汁、みりん 酒、しょうゆ、みりん 水、さば削り節(だし) 赤ワイン、こしょう,水、鳥がら、しょうが (スープ)、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、からし 水 みりん、酒、しょうゆ、水 より、塩、海、しょうゆ、水 は、ごしょうゆ、からし 水、さば削り節(だし) ボ、さば削り節(だし) ボ、と、するの、塩 ない、塩、カウ、水 よっり、カチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、からし 水 ないりん、だし汁 水、さば削り節(だし)、塩、しょうゆ 水 しょうゆ、みりん、だし汁 水、さば削り節(だし)、塩、しょうゆ 水
23金 26月 27火 28水 29木 30	コーンライス チリコンカン ごまじゃこサラダ チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスープ ひじきごはん チキンチキンごぼう みそ汁 チーズトースト ポークシチュー コーンサラダ ごはん 魚のごまみそフライ 磯赤椋 ご飯	0 0	豚肉,大豆 鶏肉 鶏肉 パム,鶏卵 ベーコン 豚肉,大豆,油揚げ 鶏肉 豆腐,白みそ,赤みそ 豚肉,いんげんまめ 鮭,白みそ かつお節 豚肉	テーズ 焼きのり	砂糖 米、大麦 じゃがいも 米、大麦、糸こんにゃく、砂糖 でん粉、砂糖 じゃがいも 食パン 砂糖、じゃがいも、小麦粉 砂糖 米、大麦 砂糖、ボー麦粉、パン粉、パン粉	日ごま, ごま油 リイレブール, サラダ油 サラダ油, マヨネーズ風 (鏡卵不使用) サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油	レ にんじん、トマトピューレ 小松菜 にんじん、小松菜 にんじん、小松菜 にんじん、トマトピューレ にんじん	きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,しめじ,トマトベースト 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,しめじ,長ねぎ にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム キャベツ,きゅうり,ホールコーン キャベツ,もやし ごぼう,だいこん,長ねぎ	しょう、チリパウダー 酒、しょうゆ、酢 パブリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう 塩、こしょう 水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、 こしょう、しょうゆ、バセリ(乾) ホ、塩、酒、しょうゆ、だし汁、みりん 酒、しょうゆ、みりん 水、さば削り節(だし) 赤ワイン、こしょう、水、鳥がら、しょうが (スープ)、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、塩 酢、しょうゆ、からし 水 みりん、酒、しょうゆ、水 もいまうゆ、からし 水 よ、酒、しょうゆ、からし 水、塩、酒、しょうゆ、水 は、ごしょうか、なりん 水、さば削り節(だし)