10がつ きゅうしょくこんだてひょう

大田区立馬込小学校

		,1				エネルキ
3	献立名	牛乳	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	たんは 炭水1 加シ
1	むぎいりごはん こまつなふりかけ 都民の日メニュー		★しらす干し,★かつお節(粉)	米,麦 さとう	小松菜	598 23.8
(ちゃんこ	70	鳥がら、とりひき肉、豆腐、油揚げ、豆腐	でん粉,ごま油,しらたき	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,えのきたけ,もやし,はくさい,にら	78.6
•	いとかんてんのサラダ		糸寒天,わかめ	ごま油、さとう	にんじん、もやし、ホールコーン	333
	ソースやきそば		ぶた肉,青のり	蒸し中華めん(卵・乳なし),油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	611
	だいずとじゃこのあまから		大豆,★ちりめんじゃこ	,,,	にんにく、しょうが、にんしん、たまねき、キャペン、もぺし	
	icv y co (co) a) a i	0		油,じゃがいも,さとう	>>\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	24.8
	ぶどうゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	83.5
	またまたなせきけん 開校記念日お初	B. ()				401
	0909anceano (あずき	米,もち米,★黒いりごま		588
	さわらのさいきょうやき	0	★さわら	油		32.2
	やさいのからしじょうゆあえ (())		★ちりめんじゃこ	さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	72.6
	はなふのすましじる		削り節(だし),昆布(だし),とりむね肉,豆腐,わかめ	花ふ	にんじん,だいこん,えのきたけ	439
	とりごもくずし 中秋の名月		昆布(だし),とりひき肉,油揚げ	米,さとう	にんじん,たけのこ,干ししいたけ,かんぴょう,さやいんげん	526
	やさいのあますあぇ 📖 📖			さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	18.5
	おつきみじる	0	削り節(だし),昆布(だし),とり肉,油揚げ	ごま油,こんにゃく,さつまいも,白玉団子	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	82.0
_	ふわたまチキンライス		┃ ┃とりもも肉,★たまご,豆乳	 米,麦,油	 にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,ピーマン	325 621
			こりもも内,黄たまこ,豆孔	^ , x, / iii iii		
	イタリアンポテトサラダ	0			キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく	19.2
`_	フルーツポンチ			さとう	★黄桃(缶),みかん(缶),パインアップル(缶)	85.1
						274
	カレーライス		鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	605
	わかめサラダ 💮 🍪 🔒 🤚	0	わかめ	つきこんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	18.0
	読書給食					91.8
						269
	むぎいりごはん			米,麦		597
	しろみざかなのこうみやき		★しいら	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	29.8
	やさいとしらすのからしじょうゆあえ	0	★しらす干し	さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	79.3
	さつまいものみそしる		中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん、しめじ、小松菜	
	ピザトースト			1		345
		ジ	ベーコン(卵・乳なし),★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんにく,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ	578
	-	3	7 1	オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	16.5
	ABCスープ 目の愛護デー	ア	鳥がら、とりむね肉	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	77.4
_						223
•	ビビンバ		ぶたひき肉,赤みそ,★たまご	米,麦,ごま油,さとう,★白いりごま,油	にんにく,干ししいたけ,にんじん,小松菜,もやし	608
	わかめスープ 🥒 🔌 😘	0	鳥がら,とりひき肉,豆腐,わかめ	ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ	21.3
	わかめスープ くだもの (人)				★りんご	69.7
	W_W					311
	ひじきごはん		鶏こま肉,ひじき,油揚げ,削り節(だし)	米,麦,油,さとう	にんじん,干ししいたけ	622
	さばのごまみそやき	_	★ さば	ごま油,さとう,★白ねりごま,★白いりごま,でん粉		30.5
	けんちんじる	0	削り節(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ,豆腐	ごま油、こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	67.3
		1		, , ,	1 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
						328
	マーボーどん		ぶたひき肉 大口 赤みそ 自がた 大娘三府	米 麦 油 さとう でん粋 ごま油	にんにくしょうがにんじん わギにん	
	マーボーどん		ぶたひき肉,大豆,赤みそ,鳥がら,木綿豆腐 ★ちりめんじゃこ	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油 はみさめ 油 ごま油 さとう	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,にら にる.じる.もやし.小松並	637
	はるさめじゃこサラダ 👝	0	ぶたひき肉,大豆,赤みそ,鳥がら,木綿豆腐 ★ちりめんじゃこ	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油 はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜	637 28.0
		0				637 28.0 88.1
	はるさめじゃこサラダ くだもの <u>@</u>	0		はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜	637 28.0 88.1 447
	はるさめじゃこサラダ くだもの <u>@</u>	0	★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン	にんじん,もやし,小松菜かき	637 28.0 88.1 447 649
	はるさめじゃこサラダ くだもの	0		はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ	637 28.0 88.1 447 649 25.9
	はるさめじゃこサラダ (の) 「 (の) 「 (でもの (の) 「 (o) 「 (★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5
	はるさめじゃこサラダ くだもの		★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パシ粉(卵・乳なし),油 油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364
	はるさめじゃこサラダ くだもの		★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦	にんじん,もやし,小松菜かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトビューレ,キャベツ,パセリ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603
	はるさめじゃこサラダ (の) - (人だもの (の) - () -	0	★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉	にんじん,もやし,小松菜かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトビューレ,キャベツ,パセリ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ		★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ボテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる	0	★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉	にんじん,もやし,小松菜かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトビューレ,キャベツ,パセリ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ	0	★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ボテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ	0	★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわパン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパケッティ オニオンドレッシングサラダ	0	★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ボテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトビューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパケッティ オニオンドレッシングサラダ	0	★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパケッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ	0	★ ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパケッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん	0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ ★りんご	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわパン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき	0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー、にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ ★りんご	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパケッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザ・ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる	0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ ★りんご	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパケッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる	0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー、にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ ★りんご	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ ものデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる	0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ ★りんご にんじん,干ししいたけ,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ	0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ 大りんご にんじん,干ししいたけ,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 27.5 78.8 341 614 22.7
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ ものデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる	0 0 - 1	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ ★りんご にんじん,干ししいたけ,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわパン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー	0 0 - 1	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわパン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー	0 0 - 1	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 ル 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,干ししいたけ,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ もつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる	0 0 - 1	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,このきたけ,ねぎ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわパン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー	0 0 - r	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 ル 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,干ししいたけ,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ もつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味	0 0 - r	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉、いんげん豆 とりむね肉、大豆、鳥がら ★もうか、赤みそ 中削り節(だし)、ぶた肉、油揚げ、豆腐、大豆、白みそ、赤みそ ベーコン(卵・乳なし)、★ツナ、★生鮭 とりひき肉、★たまご 中削り節(だし)、ぶた肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ 鳥がら、いんげん豆、★生鮭、豆乳 ぶた切り身 削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま肉	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 ル 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス	0 0 - r	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 ル 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉、いんげん豆 とりむね肉、大豆、鳥がら ★もうか、赤みそ 中削り節(だし)、ぶた肉、油揚げ、豆腐、大豆、白みそ、赤みそ ベーコン(卵・乳なし)、★ツナ、★生鮭 とりひき肉、★たまご 中削り節(だし)、ぶた肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ 鳥がら、いんげん豆、★生鮭、豆乳 ぶた切り身 削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま肉	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 ル 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわパン しろいんげんまめのコロッケ ゆでやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパケッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味	0 0 - r	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 ル 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 28.6 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 25.7
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ すのデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの 世界の料理	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 ル 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの 世界の料理 ことはんのつまぶしごはん	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 ル 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 285
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ すのデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの 世界の料理	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,たいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにくにんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 285 631
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ もつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの 世界の料理 さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しょうが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 285 631 25.3
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの 世界の料理 ことはんのつまぶしごはん	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉、いんげん豆 とりむね肉、大豆、鳥がら ★もうか、赤みそ 中削り節(だし)、ぶた肉、油揚げ、豆腐、大豆、白みそ、赤みそ ベーコン(卵・乳なし)、★ツナ、★生鮭 とりひき肉、★たまご 中削り節(だし)、ぶた肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ 鳥がら、いんげん豆、★生鮭、豆乳 ぶた切り身 削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま肉 鳥がら、とりむね肉、油揚げ、赤みそ、豆乳	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しょうが,にんにく	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 28.5 77.5
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの 世界の料理 さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,でん粉,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しょうが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 285 631 25.3 77.5 343
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ すのデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの せ界の料理 さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しょうが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 28.5 34.3 25.3 77.5 34.3
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ 旬のデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの 世界の料理 さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる	0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,でん粉,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しょうが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 28.5 34.3 25.3 77.5 34.3 22.4
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ すのデザー さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの せ界の料理 さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん	0 0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 ニャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しょうが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 28.5 34.3 25.3 77.5 34.3 51.4 22.4 59.9
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ もつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの せ界の料理 さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん こんにゃくのみそドレサラダ	0 0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 まがら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ** 大きんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご わかめ,白みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん こんにゃく,油,さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにくにんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ,にんしん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう しょうが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 285 631 25.3 77.5 343 514 22.4 59.9 320
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん こんにゃくのみそドレサラダ	0 0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご わかめ,白みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パシ粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,でん粉,なとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん こんにゃく,油,さとう,ごま油 米,麦,油,しらたき,でん粉,ごま油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,たいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにくにんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しようが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 28.5 34.3 25.3 77.5 34.3 51.4 22.4 59.9 609
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん こんにゃくのみそドレサラダ	0 0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご わかめ,白みそ ぶた肉 干ひじき,油揚げ,★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パシ粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん こんにゃく,油,さとう,ごま油 つきこんにゃく,さとう,油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しようが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 28.3 77.5 34.3 51.4 22.4 59.9 24.7
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパケッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ もつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの 世界の料理 さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん こんにゃくのみそドレサラダ	0 0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご わかめ,白みそ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パシ粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,でん粉,なとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん こんにゃく,油,さとう,ごま油 米,麦,油,しらたき,でん粉,ごま油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,バセリ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん さぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,たいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにくにんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しようが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 28.3 77.5 34.3 51.4 22.4 59.9 24.7
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん こんにゃくのみそドレサラダ	0 0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご わかめ,白みそ ぶた肉 干ひじき,油揚げ,★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パシ粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん こんにゃく,油,さとう,ごま油 つきこんにゃく,さとう,油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しようが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 285 631 25.3 77.5 343 514 22.4 59.9 92.0
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん こんにゃくのみそドレサラダ こうはくゼリー スラッピージョー	0 0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご わかめ,白みそ ぶた肉 干ひじき,油揚げ,★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パシ粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,さとう,でん粉 油,さとう,米粉めん 米,麦,油,でん粉,さとう 油 油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん こんにゃく,油,さとう,ごま油 つきこんにゃく,さとう,油	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しようが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	328 637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 594 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 25.7 622 26.2 86.3 27.5 34.7 631 25.7 622 26.2 86.3 27.5 77.5 34.7 63.7 64.7 65.7 66.7
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ もつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの せ界の料理 さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん こんにゃくのみそドレサラダ こうはくゼリー 運動会応援メニュー	0 0 0 0 0	★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまごわかめ,白みそ ぶた肉 干ひじき,油揚げ,★ちりめんじゃこ 粉寒天,★カルピス	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パシ粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,でん粉,なとう 油カ,さとう,そん粉,なとう 油カ,じゃがいも でん粉,冷凍うどん こんにゃく,油,さとう,ごま油 つきこんにゃく,さとう,油 さとう	にんじん,もやし,小松菜 かき にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな 大りんご しようが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,だいこん,しめじ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 285 631 25.3 77.5 343 514 22.4 59.9 320 609 24.7 92.0 43.9 612
	はるさめじゃこサラダ くだもの かしわバン しろいんげんまめのコロッケ ゆてやさい ミネストローネスープ むぎいりごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのなんばんづけ とんじる わふうスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ こうぎょくのアップルパイ さつまいもごはん ふわふわたまごやき ごじる ココアトースト マカロニサラダ あきのクリームシチュー デミカツどん そうめんばちじる くだもの 先生の思い出の味 シンガボールチキンライス ラクサ くだもの さんまのひつまぶしごはん やさいのおろしあえ くだくさんじる たまごとじうどん こんにゃくのみそドレサラダ こうはくゼリー スラッピージョー		★ちりめんじゃこ ぶたひき肉,いんげん豆 とりむね肉,大豆,鳥がら ★もうか,赤みそ 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭 とりひき肉,★たまご 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ 鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳 ぶた切り身 削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉 鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳 ★さんま短冊 油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまごわかめ,白みそ ぶた肉 干ひじき,油揚げ,★ちりめんじゃこ 粉寒天,★カルピス	はるさめ,油,ごま油,さとう ★ミルクパン 油,じゃがいも、ポテトフレーク,小麦粉,パシ粉(卵・乳なし),油 米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,油,三温糖 油,ごま油,さとう さとう,小麦粉,★パイ皮 米,麦,さつまいも,★黒いりごま 油,じゃがいも,こんにゃく ★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖 ツイストマカロニ,オリーブ油,さとう 油,さつまいも,上新粉 米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう そうめん 米,麦,油,でん粉,さとう 油油,じゃがいも でん粉,冷凍うどん こんにゃく,油,さとう,ごま油 つきこんにゃく,さとう,油 さとう ★ミルクパン,油,小麦粉 油,さとう	にんじん,たまねぎ 小松菜,キャベツ にんにく,ねぎ はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ 大りんご にんじん,干ししいたけ,たまねぎ にんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにくにんじん,だいこん,しめじ,小松菜 キャベツにんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ ぶどう ねぎ,にんにく,しょうが にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな ★りんご しょうが,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	637 28.0 88.1 447 649 25.9 92.5 364 603 32.2 81.0 317 631 26.5 86.2 286 27.5 78.8 341 614 22.7 85.0 319 624 15.5 90.1 257 622 26.2 86.3 285 631 25.3 77.5 343 514 22.4 59.9 92.0 439