令和7年度10月分献立表

目標:食事と健康の関わりを知ろう

大田区立中萩中小学校校 長 山口 勝己

| 献立名 | · 4 | = L | 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 | Iネ たん 別 食塩 |
|--|--|--|---|---|--|---|
| 鶏ちゃん丼 | | 鶏肉 | 为 | 米, 麦, 油, 砂糖, でん粉 | にんにく, にんじん, たまねぎ. キャベツ, ピーマン | 55 |
| 大根サラダ 白菜スープ | C | 鶏肉 | 为 | 油、ごま油、砂糖 | にんじん, だいこん, きゅうり にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし | 19. 17. |
| 秋のトマトソースス/ | パゲティ | 豚肉 | 肉 | スパゲッティ, サラダ油, 油 | にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), えのきたけ, しめじ, 生しいたけ, トマト(缶), パセリ | 2. 57 |
| おさつポテトサラダ | | | | さつまいも、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 | にんじん, きゅうり, ホールコーン (冷) | 21. 18. |
| nr ++ ->, , , | | | | | | 1. |
| 胚芽ごはん 鮭のごま味噌フライ | | 鮭 | | 米, 胚芽米 油, 白いりごま, 白すりごま, 砂糖, 小麦粉, パン粉 | | 62 28. |
| 五目きんぴら | |) — | つま揚げ | こんにゃく、油、三温糖 | にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん | 20. |
| 味噌汁 | | _ | 揚げ | | しめじ、だいこん、万能ねぎ | 2. |
| 肉野菜うどん お月見だんご | | - | 肉, 昆布, 油揚げ, かまぼこ | 冷凍うどん, サラダ油, 油, ごま油 さつまいも, 白玉粉, 砂糖, 白いりごま, 油 | にんじん, だいこん, たまねぎ, 干ししいたけ, ねぎ | 54 |
| の月見に心こ | C | | VI) 사보 | とうまいも、日本初、砂糖、日いりこま、油 | | 20. 22. 1. |
| メキシカンライス | | 豚肉 | 肉, ウィンナー | 米, 麦, バター, 油 | たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), ホールコーン(冷), ピーマン | 56 |
| 魚のマスタード焼き | | t= i | 6 | たまごなしマヨネーズ風ドレッシング | | 25. |
| ABCスープ フレンチトースト | | ヾ - | ーコン | 油, じゃがいも, ABCマカロニ | セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, パセリ | 18. |
| | | t- = | まご. 牛乳 | 食パン、バター、砂糖 | | 2. 62 |
| ポークビーンズ | | 豚皮 | 肉, 大豆 | 油, じゃがいも, 砂糖, バター, 小麦粉 | たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが | 27. |
| ツナサラダ | |) ツナ | | 油. 砂糖 | にんじん, キャベツ, きゅうり | 28. |
| | | | | | | 2. |
| ごまごはん 千草焼き | | 聖色プ | ひき肉, 干ひじき, たまご | 米. 麦. 黒いりごま, 白いりごま油. 砂糖 | にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 | 57 25. |
| 世界焼き 機和え | c |) <u> </u> | ひさめ, 干ひしき, たまこ つお節, のり | | にんじん、たまねさ、干していたり、小松楽 | 18. |
| 味噌汁 | | - | 布,厚揚げ | | たまねぎ, だいこん, しめじ, ねぎ | 2. |
| チキンカレーライス | | 鶏肉 | 为 | 米, 麦, 油, じゃがいも, パター, サラダ油, 小麦粉 | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ | 62 |
| 福神漬 ジョア | | es - | ョア(ブルーベリー) | | 福神漬 | 19. 9. |
| ンョア じゃこ入りわかめサラ | ラダ | - | かめ,ちりめんじゃこ | ごま油, 砂糖, 白いりごま | きゅうり, にんじん, もやし | 9. 2. |
| くだもの (なし) | | | | | 梨 | <u> </u> |
| 上海めん | | | 肉, いか | 油, 蒸し中華めん, でん粉, ごま油 | にんじん, 干ししいたけ, たけのこ (水煮), たまねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, チンゲンサイ | 53 |
| 大豆と小魚の変わり排 果物(りんご) | 場げ ———— C | ^{支支} | 豆, かえり煮干し | 油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま | りんご | 24. |
| 未初(りんこ) | | | | - | 9%- | 20. 2. |
| さんまのひつまぶし属 | 風ごはん | ċ A | んま, のり | 米,麦,白いりごま,でん粉,油,砂糖 | しょうが | 62 |
| けんちん汁 | | 昆花 | 布, 豚肉, 豆腐 | 油, こんにゃく, さといも | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ | 21. |
| 白菜の甘酢あえ | | | | 砂糖、ごま油 | にんじん, はくさい | 23. |
| チーズチリドック | | ウィ | ィンナー、チーズ | コッペパン. 油, 砂糖. でん粉 | にんにく, しょうが, たまねぎ | 2. 58 |
| トマトスープ | | \ ~- | ーコン, ひよこまめ | 油 | たまねぎ、にんじん、しょうが、はくさい、トマト(缶) | 23. |
| コーンサラダ | | <u> </u> | | 油,砂糖 | にんじん, キャベツ, ホールコーン(冷), きゅうり | 28. |
| ソースカツ丼 | | 豚肉 | <u></u> | 米, 麦, 小麦粉, 生パン粉, 油 | キャベツ | 3. 64 |
| のっぺい汁 | | 油料 | <u>〜</u> 揚げ | こんにゃく、さといも、でん粉 | にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, 小松菜 | 23. |
| フルーツポンチ | | _ | | 小粒白玉団子 (冷凍) | パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんごジュース | 21. |
| ねぎ塩豚丼 | | 豚肉 | <u> </u> | W = | | 1. 51 |
| | | 豆腐 | 腐, わかめ | 米、麦, ごま油, 白いりごま, でん粉 | にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、レモン汁 しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ | 20. |
| いかめムーフ | | ` | | L | キャベツ, きゅうり, にんじん | |
| | 油かけ | | | 砂糖 | 11. 1721.17. 12. | 16. |
| ゆで野菜の酢しょうス | 油かけ C | | 5 개념(4° | | | 2. |
| ゆで野菜の酢しょう泡 吹き寄せごはん | 油かけ | 鶏肉 | 肉, 油揚げ | 砂糖 米. 麦. 砂糖 砂糖 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 | 2. 52 |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄せごはん ぶどう豆 | idnit C | 鶏肉大豆 | | 米. 麦. 砂糖 | | 2. 52 23. |
| ゆで野菜の酢しょう¾ 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの(みかん) | 油かけ | 鶏肉大豆 | 묘 | 米, 麦, 砂糖 砂糖 でん粉 | にんじん, 干ししいたけ, しめじ, 小松菜 | 2. 52 23. 16. 2. |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) ココアパン | 油かけ | 鶏 ^肉 大豆 た a | 豆まご | 米. 麦. 砂糖砂糖でん粉ココアパン | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん | 2. 52 23. 16. 2. |
| ゆで野菜の酢しょう% 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) ココアパン マカロニグラタン | 曲かけ C | 第7 大豆 たま | 묘 | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. |
| ゆで野菜の酢しょう% 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) ココアパン マカロニグラタン | 曲かけ C | 第7 大豆 たま | 豆まご | 米. 麦. 砂糖砂糖でん粉ココアパン | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. |
| ゆで野菜の酢しょう% 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) ココアパン マカロニグラタン コールスローサラダ 新米ごはん | 曲かけ C | 第7 大豆 たま | 豆まご | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの(みかん) ココアパン マカロニグラタン コールスローサラダ 新米ごはん 鯖の味噌煮風 | 曲かけ C | 第 大豆 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 米 三温糖、でん粉 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. |
| ゆで野菜の酢しょう% 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) ココアパン マカロニグラタン コールスローサラダ 新米ごはん 鯖の味噌煮風 こんにゃくサラダ | iiihiti | 鶏肉大豆たまたまたまわか | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 米 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) ココアパン マカロニグラタン コールスローサラダ 新米ごはん 鯖の味噌煮風 こんにゃくサラダ もずくのみそ汁 | iiihiti | 鶏肉 大豆 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 米 三温糖、でん粉 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) コフパン マカロニグラタン コールスローサラダ 新米ごはん 鯖の味噌煮風 こんにゃくサラダ もずくのみそ汁 かわりマーボ井 中華風つけもの | in i | 鶏肉大豆たったったっさったっおっ高里 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 米 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) ココアパン マカロニグラタン コールスローサラダ 新米ごはん 鯖の味噌煮風 こんにゃくサラダ もずくのみそ汁 かわりマーボ井 中華風つけもの | iiihiti | 鶏内ではたった。 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 米 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 63 23. 23. 22. |
| ゆで野菜の酢しょうネi 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの (みかん) コアパン マカロニグラタン コールスローサラダ 新米ごはん 鯖の味噌煮風 こんにゃくサラダ もずくのみそ汁 かわりマーボ丼 中華風のカスープ | in i | | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、バター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 米 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 ボま油 白いりごま 米、玄米 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 たんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にら だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 63 23. 22. 2. 57 |
| ゆで野菜の酢しょう浴 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの(みかん) コファニグラタン コールスローサラダ 新米ごはん 鯖の味噌煮風 こんにゃくサラダ もずくのみモ汁 かわりマーけも一 めかののス 変 乳肉のごまだれ焼き | C C C | | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 | **、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、バター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 ** 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 **、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油 ごま油 中いりごま **、玄米 ごま油、砂糖、白ねりごま、白いりごま | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 たんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 63 23. 22. 57 24. 57 |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの(みかん) コフカロススローサラダ 新米で味噌煮風 こんにゃくかチャ汁 か中華風ののみそ汁 か中華風ののスープ 玄楽肉のしボン酢サラダ | C C C | | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 | 米、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、バター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 米 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 ボま油 白いりごま 米、玄米 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 たんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にら だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 63 23. 22. 57 24. 20. |
| ゆで野菜の酢しょう浴吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたま汁 くだもの(みかん) ココカロススローサラダ 新米で味いである。 新米ではいる。 新米ではいる。 新米ではいる。 新米ではいる。 新米ではいる。 新米ではいる。 新米ではいる。 「ないる。」 「ないるいる。」 「ないるいる。」 「ないるいる。」 「ないるいるいる。」 「ないるいるいるいるいるいる。」 「ないるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいる | C C C | 第 元 to in | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 かぶわかめ | ** 表, 砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油, マカロニ, サラダ油, バター, 小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング, 砂糖 ** 三温糖, でん粉 こんにゃく, 砂糖, ごま油 ** 表, でん粉, 油, 砂糖, ごま油 ごま油 白いりごま ** 本、玄米 ごま油、砂糖, 白ねりごま, 白いりごま サラダ油, 砂糖 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にらだいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 63 23. 22. 57 24. 20. 2. |
| ゆで野菜の酢しょう浴吹き寄せごはん ぶどうでま汁 くだもの(ンラッサラダ コカロルスコールンでサーザーが高級 こんずくりでのマーけも一であると、一では、一ででは、一ででは、一ででは、一ででは、一ででは、一ででは、一ででは | in i | 類は なった まま かん ない こう かん はい こう | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 かぶわかめ 肉 腐, わかめ かめ ひき肉, たまご | ** 表, 砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ, サラダ油, パター, 小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング, 砂糖 ** 二温糖, でん粉 こま油 こんにゃく, 砂糖, ごま油 ごま油 ゴま油 白いりごま ** ** ごま油, 砂糖, 白ねりごま, 白いりごま サラダ油, 砂糖 じゃがいも ** ** ** 油, 砂糖, でん粉 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にら だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たまねぎ、小松菜 たんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、レモン汁 たまねぎ、キャベツ たけのこ (水煮)、ねぎ、干ししいたけ | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 23. 22. 2. 57 24. 20. 2. 58 25. 25. |
| ゆで野菜の酢しょう浴吹き寄せごはん ぶさうま汁 くだもの(みかん)ココアニスロールスコールスローサラダ 新舗のににのみそ汁 か中華風のののボギー中部がごが、まだれ焼き おみていていますが、おいまでは、 強調肉のにポートでは、また。 ないまたが、また。 ないまたが、またが、また。 ないまたが、またが、またが、また。 ないまたが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、 | C C C | 第 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 かぶわかめ 肉 腐, わかめ かめ ひき肉, たまご | ** 表、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 ** 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 ごま油 白いりごま ** 本、本 ごま油、砂糖、白ねりごま、白いりごま サラダ油、砂糖 じゃがいも 米、麦 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にら だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たまねぎ、小松菜 | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 23. 22. 2. 57 24. 20. 2. 58 25. 20. |
| ゆで野菜の酢しょうネi 吹き寄せごはん ぶどう豆 かきたの(みかん) ココアニグラタン コールス マカロスス コールス はいっというです。 新米ではいる。 はいのみです。 ながりりです。 ながりいている。 ないでは、 ないで | in i | 第月を記される事のでは、おり、一般のでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 かぶわかめ 肉 腐, わかめ かめ ひき肉, たまご | ** 表, 砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ, サラダ油, パター, 小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング, 砂糖 ** 二温糖, でん粉 こま油 こんにゃく, 砂糖, ごま油 ごま油 ゴま油 白いりごま ** ** ごま油, 砂糖, 白ねりごま, 白いりごま サラダ油, 砂糖 じゃがいも ** ** ** 油, 砂糖, でん粉 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にら だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たまねぎ、小松菜 たんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、レモン汁 たまねぎ、キャベツ たけのこ (水煮)、ねぎ、干ししいたけ | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 23. 22. 2. 57 24. 20. 2. 58 25. 20. 1. |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄すせごはん ぶかきたもの(ハンマカールスコールスコールスコールスコールスコールスコールのでである。 新聞のしたが、かまたいのでは、一切では、一切ででです。 ないでは、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切 | | 第 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かかめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 かぶわかめ 肉 腐。わかめ かとき肉, たまご 肉 | **、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 ** 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 ごま油 白いりごま **、玄米 ごま油、砂糖、白ねりごま、白いりごま サラダ油、砂糖 じゃがいも **、麦 油、砂糖、でん粉 油、ピーフン、ごま油 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 にんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にらだいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 にんにく、しょうが、ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、レモン汁 たまねぎ、キャベツ たけのこ (水煮)、ねぎ、干ししいたけ にんじん、干ししいたけ、キャベツ、小松菜 | 2. 52 23. 16. 2. 63 29. 2. 55 24. 16. 3. 63 23. 22. 57 24. 20. 2. 58 25. 20. 1. 49 |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄すせごはん ぶかきたもの(ハンマカールスコールスコールスコールスコールスコールスコールのでである。 新聞のしたが、かまたいのでは、一切では、一切ででです。 ないでは、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切 | | 第10 元 1 元 1 元 1 元 1 元 1 元 1 元 1 元 1 元 1 元 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かかめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 かぶわかめ 肉 腐。わかめ かとき肉, たまご 肉 | **、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 ** 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 ごま油 山りごま **、玄米 ごま油、砂糖、白ねりごま、白いりごま サラダ油、砂糖 じゃがいも **、麦 油、砂糖、でん粉 油、ビーフン、ごま油 | にんじん、干ししいたけ、しめじ、小松菜 たんじん、たまねぎ、小松菜 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にらだいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、小松菜 にんにく、しょうが、ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、キャベツ・もやし、きゅうり、だいこん、レモン汁 たまねぎ、キャベツ たけのこ (水煮)、ねぎ、干ししいたけ にんじん、干ししいたけ、ミんじん | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 23. 22. 2. 57 24. 20. 2. 58 25. 20. 1. 49 18. 15. |
| ココアパンマカロニグラタンコールスローサラダ 新米ごはん 鯖の味噌煮風 こんにゃくサラダ もずくのみそ汁 かわりはつのカーボ井 中華風ののスープ 玄米ご飯 鶏肉のポープ 玄米ご飯 鶏肉のポープ な米ご前のでは、カーガーのがかができた。 あるしポーツ あんがしているが、一ついた。 あんかさぎのから揚げ さつま汁 | | 第 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かかめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 かぶわかめ 肉 腐。わかめ かとき肉, たまご 肉 | **、麦、砂糖 砂糖 このカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 ** 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 ごま油 白いりごま **、玄米 ごま油 砂糖、白ねりごま、白いりごま サラダ油、砂糖 じゃがいも **、麦 油、砂糖、でん粉 油、ピーフン、ごま油 **、麦 でん粉、小麦粉、油 油、さつまいも | にんじん、たまねぎ、小松葉 みかん にんじん、たまねぎ、小松葉 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松葉、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にらだいこん。きゅうり にんじん、たまねぎ、小松葉 にんにく、しょうが、ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、レモン汁 たまねぎ、キャベツ たけのこ (水煮)、ねぎ、干ししいたけ にんじん、干ししいたけ、にんじん しょうが | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 23. 22. 2. 57 24. 20. 2. 58 25. 20. 1. 49 18. 15. 2. |
| ゆで野菜の酢しょうネ 吹き寄すせごはん ぶかきたもの(ハンマカールスコールスコールスコールスコールスコールスコールのでである。 新聞のしたが、かまたいのでは、一切では、一切ででです。 ないでは、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切 | | 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | 豆 まご 肉, 牛乳, チーズ ば かかめ ずく, 豆腐 野豆腐, 豚ひき肉 かぶわかめ 肉 腐。わかめ かとき肉, たまご 肉 | **、麦、砂糖 砂糖 でん粉 ココアパン 油、マカロニ、サラダ油、パター、小麦粉 たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 ** 三温糖、でん粉 こんにゃく、砂糖、ごま油 ごま油 白いりごま ** 玄米 ごま油、砂糖、白ねりごま、白いりごま サラダ油、砂糖 じゃがいも ** ** 麦 油、砂糖、でん粉 油、ビーフン、ごま油 ** 麦 でん粉、小麦粉、油 | にんじん、たまねぎ、小松葉 みかん にんじん、たまねぎ、小松葉 みかん にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが にんじん、キャベツ、きゅうり 小松葉、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、にらだいこん。きゅうり にんじん、たまねぎ、小松葉 にんにく、しょうが、ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、レモン汁 たまねぎ、キャベツ たけのこ (水煮)、ねぎ、干ししいたけ にんじん、干ししいたけ、にんじん しょうが | 2. 52 23. 16. 2. 63 23. 29. 2. 55 24. 16. 3. 23. 22. 2. 57 24. 20. 2. 58 25. 20. 1. 49 18. 15. |