## 10月給食献立表

大田区立雪谷小学校校 長 大<u>曽根</u>努

			1 32	<del>-</del>	校長大曽根努
実 施 日	曜日	献立		養量  たんぱく質   g	*給食だより*
1	水	カレーライス チーズ入りサラダ 牛乳 果物	644	20. 9	暑さが落ち着き、何をするにも良 い季節になりました。勉強・読書・
2	木	五目ごはん 豚汁 ししゃものカレー揚げ 牛乳	575	24. 1	運動…そして実りの秋。給食でも秋 が旬の食品を使います。 また、月の後半は運動会に向け本
3	金	ごはん 大豆ふりかけ 肉じゃが煮 野菜のポン酢あえ 牛乳	581	24. 4	格的な練習が始まります。栄養バラ ンスがとれた食事を心がけ、疲れに
6	月	さつまいもごはん きのこ汁 鮭と大豆の甘辛あえ おひたし 牛乳	568	24. 3	負けない体づくりをしましょう。 今月の献立から
7	火	プルコギ丼 わかめスープ 牛乳 果物	575	21.9	6日 さつまいも 鮭 きのこ【十五夜】
8	水	ソースかつ丼 具だくさんみそ汁 牛乳 果物(みかん)	639	24. 0	十五夜のお月見にはすすきを飾り、 だんごを供える風習があります。また、 里いもなどのいも類や、栗、果物など
9	木	ジャージャー麺 バンサンスー 牛乳 かぼちゃドーナツ	631	26.8	秋にとれたものををお供えします。五 穀豊穣を祝い、秋の収穫を感謝する「初穂祭(はつほ まつり)」という農耕行事でもあります。給食では、
10	金	シナモントースト カランガ わかめサラダ 牛乳	562	21.0	秋が旬の食品を取り入れました。 さて、十五夜は旧暦の8月15日です。今年の十五
14	火	いろどり野菜とチキンのピラフ マカロニスープ 牛乳 果物	589	23. 9	夜は10月6日で、毎年日にちが違います。旧暦では 主に月の満ち欠けで暦を決めています。一方、今の暦 では太陽の動きで決めているため、日にちにずれが生 じるのです。今の暦では、9月中旬から10月上旬で、 昨年は9月17日でした。来年は9月25日です。
15	水	高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 ちくわの磯辺揚げ 牛乳	625	26. 1	8日など 図書給食 【読書週間】
16	木	ごはん かきたま汁 豚肉のみそしょうが焼き おひたし 牛乳	569	24. 7	図書委員会が読書週間を全校にアピールしようと、給 食とのコラボレーションを企画しました。委員の児童が、 食べ物や料理が登場する本を選び、栄養士が、その中か
17	金	丸パン ひじきのコロッケ 野菜スープ きゅうりと小松菜のサラダ 牛乳	619	25. 7	ら給食として実現できるものを検討して献立に入れました。図書委員の思いが詰まっている読書週間。成功する と良いですね。
20	月	スパゲティクリームソースかけ 揚げワンタン入りサラダ 牛乳 果物	646	22. 8	8日「エルマーのぼうけん」…みかん 9日「ぐりとぐらとすみれちゃん」…かぼちゃドーナツ
21	火	ごはん ひじきのふりかけ 沢煮椀 魚のから揚げねぎソースかけ 牛乳	564	24. 4	※小麦・乳・卵を使用しないドーナツ生地です。 10日「こまったさんのシチュー」…カランガ ※ヶニアのシチュー 14日「夜カフェ(4)」…いろどり野菜と(ビッグ)チキンの ピラフ
22	水	豚甘辛煮丼 中華スープ 牛乳 果物	573	24. 7	
23	木	きんぴらごはん ごまみそ汁 ふくさ卵焼き 牛乳	609	27. 0	10月は、早寝・早起き・朝ごはん月間です! 大田区では、5月と10月を「早寝・早起き・朝ご
24	金	ピザトースト クリームシチュー こんにゃくサラダ 牛乳	621	26. 4	はん月間」とし、食育の推進と基本的生活習慣の確立 に取り組んでいます。
27	月	ごはん 根菜汁 魚のみそづけ焼き からしあえ 牛乳	566	25. 6	パンだけ、ふりかけごはんだけなど主食だけの朝食になって いませんか?午前中しっかり学習に取り組めるようにするに は、おかず(特にタンパク質が含まれる主菜)が大事です。
28	火	肉野菜うどん じゃがいもとコーンのかき揚げ 牛乳 果物	610	25. 3	
29	水	豚肉のしぐれごはん けんちん汁 のり塩ビーンズ 牛乳	553	22. 9	
30	木	わかめごはん 肉豆腐 ごまあえ 牛乳	606	26.3	
31	金	中華おこわ 中華卵スープ 揚げぎょうざ 牛乳	620	24. 7	主食だけの習慣になっている人は、肉や魚、卵などのおかず や野菜などのおかずを追加して、少しずつステップアップし てみましょう。
<u> ※</u>	<u> </u> 姜県/-		<u> </u> 	5位です	

<sup>※</sup>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。 ※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

-	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉にな		黄の件 熱や力の元	間:になる		緑の仲間調子を整える	その他
H		,,,	豚肉		米,大麦,じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ	鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, クローブ, ナツメ
1水	カレーライス				小女机				/血, こしょう, フローラ, ブラス グ, カレー粉, オールスパイス (粉), チャツネ, ウスターソー  ス, ケチャップ, しょうゆ
ŀ	チーズ入りサラダ		ハム(鶏卵不使用)	チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり	酢, 塩, こしょう
	果物		Sheb Million		N/ I - Thirt	11 - 10/1	(= / ln /	りんご	E > 2 / 2   1   2 / 2   1   1   1   1   1   1   1   1   1
2	五目ごはん		鶏肉,油揚げ		米,大麦,砂糖	サラダ油	にんじん	水煮たけのこ,干ししいた け	塩, うすくちしょうゆ, 酒, しょ うゆ
木	ししゃものカレー揚げ	0	豚肉,白みそ,赤みそ	ししゃも	小麦粉, でん粉 じゃがいも	大豆白絞油 サラダ油	にんじん,小松菜	だいこん,はくさい,長ねぎ	カレー粉 さば削り節(だし)
_	啄汁 ごはん		20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20,		米,大麦		12.00.00, 3 (20)	107 =70,10 101 ,2150	(10,13)
<u></u>	大豆ふりかけ	0	大豆	ちりめんじゃ	砂糖	白ごま			酢, みりん, しょうゆ
3 金	肉じゃが煮		豚肉	こ,昆布	じゃがいも,砂糖,麩	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	さば削り節(だし),しょうゆ,
ŀ	野菜のポン酢あえ		かつお節		砂糖		小松菜	キャベツ,もやし,レモン	塩,みりん さば削り節(だし),しょうゆ
	さつまいもごはん		4+ ±= +7.7		米,大麦,さつまいも	+=====================================		1 . > 42	塩,うすくちしょうゆ,酒
6	鮭と大豆の甘辛あえ	0	鮭, 大豆, 赤みそ		でん粉,砂糖	大豆白絞油, 白ごま	1- / 10 /	しょうが	酒, しょうゆ, みりん さば削り節(だし), しょうゆ
ŀ	おひたし	Ĭ	豆腐,かまぼこ(鶏卵				にんじん 小松菜	キャベツ, もやし, ホール コーン だいこん, しめじ, えのきた	さば削り節(だし), 塩, うすくち
-	きのこ汁		不使用) 豚肉		米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,白すりご		たいこん, 0000, 2003たけ にんにく, 玉ねぎ, もやし	しょうゆ 塩, みりん, しょうゆ, コチジャ
7	プルコギ丼		134143	わかめ	木, 八支, 15相, C70初	ま,ごま油 ごま油	10.5,10.000	玉ねぎ、もやし	<u>、</u> ン,酒 鳥がら,しょうが(スープ),
	わかめスープ	0		1213-03		Сем		<b>梨</b>	塩,こしょう,しょうゆ
	果物		豚肉,白みそ		米, 大麦, 小麦粉, パン	大豆白絞油		*	塩,こしょう,とんかつソース,
8	ソースかつ丼				粉,砂糖				ケチャップ,みりん,赤ワイン, カレー粉,ウスターソース
	具だくさんみそ汁		厚揚げ,白みそ,赤みそ	わかめ			にんじん,小松菜	だいこん,キャベツ,えのき たけ,長ねぎ	さば削り節(だし)
	物 ****		豚肉, 大豆, 赤みそ		蒸し中華めん,砂糖	サラダ油,ごま油	にんじん	みかん	酒, しょうゆ, トウバンジャン
9	ジャージャー麺	_	ハム(鶏卵不使用),		砂糖	サラダ油,ごま油	小松菜	キャベツ、もやし	暦, しょうゆ, トラハフシャフ
1	バンサンスー	U	バム (無卵小使用) , 鶏卵 豆腐		米粉,砂糖	大豆白絞油	かぼちゃ	. , ,	mg, しょうゆ, かっし ベーキングパウダー
_	かぼちゃドーナツシナモントースト		22.8%		食パン(無塩),砂糖	バター	7 16 7 1		シナモン
Ì			鶏肉		じゃがいも,小麦粉	サラダ油	にんじん, トマト ピューレ, オクラ	にんにく,玉ねぎ	塩,こしょう,赤ワイン,鳥がら, しょうが (スープ),ケチャッ
10 金	カランガ (ケニアのシチュー)	0					C1 V, 477		プ,ウスターソース,しょうゆ, カレー粉
İ	わかめサラダ			わかめ	砂糖	ごま油	小松菜	もやし、きゅうり、ホール	しょうゆ,酢
		0	鶏肉		米, 大麦, マーマレード	バター, サラダ油	にんじん,赤ピー	コーン, しょうが 玉ねぎ, 水煮マッシュルー	ターメリック, 塩, 鳥がら, しょ うが(スープ), こしょう, 白ワ
14	いろどり野菜とチキンのピラフ						マン, ピーマン	ム, ホールコーン, にんにく	イン,しょうゆ
火	マカロニスープ	Ŭ	ベーコン(鶏卵不使 用)		マカロニ		にんじん,小松菜	玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
_	果物		豚肉,凍り豆腐		米,大麦,砂糖	サラダ油	にんじん	ぶどう しょうが、モレレいたけ、長	酒,みりん,しょうゆ,さば削り
15	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわの磯辺揚げ			青のり	小麦粉,でん粉	大豆白絞油		ねぎ	節(だし) 塩
小	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		じゃがいも, でん粉		にんじん,小松菜	だいこん,はくさい	さば削り節(だし),酒,塩,しょ
	はん				米,大麦				うゆ
16	豚肉のみそしょうが焼き		豚肉,赤みそ		米粉,砂糖	サラダ油		玉ねぎ, しょうが	みりん,酒,しょうゆ
ŀ	おひたし かきたま汁 丸パン		かつお節 鶏卵	わかめ			にんじん 小松菜	キャベツ,もやし だいこん,えのきたけ,長ね	さば削り節(だし),しょうゆ さば削り節(だし),昆布(だし),
			大物グロ	12/3/02	丸パン(無塩)		7142*	ぎ	塩,うすくちしょうゆ,みりん
ı	ひじきのコロッケ		豚肉、いんげんまめ、凍	干ひじき	じゃがいも,小麦粉,パ	サラダ油, 大豆白絞		玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ, 中濃
17	野菜スープ	0	ベーコン(鶏卵不使		ン粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, ホール	ソース 鳥がら、しょうが(スープ)、
ı,	きゅうりと小松菜のサラダ		用),豚肉		砂糖	ごま油	小松菜	コーン もやし,きゅうり,しょうが	塩,こしょう,しょうゆ しょうゆ,酢
	スパゲティクリームソースかけ 揚げワンタン入りサラダ		ベーコン(鶏卵不使 用),鶏肉	牛乳,生クリー ム,チーズ	スパゲッティ, 小麦粉	サラダ油, バター		玉ねぎ,水煮マッシュルー ム	白ワイン, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう
20 月					ワンタンの皮,砂糖	大豆白絞油、ごま油			(ヘーフ),畑,こしょ フ
[					)	/ ши/ солд	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり,しょうが	しょうゆ,酢
_	果物	0				У.Ш. пулц, — 0°лд	にんじん		
	果物 ごはん ひじきのふりかけ		かつお節	干ひじき,昆布	米,大麦砂糖	XIIIIXAA, COM	にんじん	り, しょうが	
21	ごはん		かつお節	干ひじき,昆布	米,大麦	大豆白絞油,ごま油		り, しょうが	しょうゆ,酢
21 火	ごはん ひじきのふりかけ		ほき 豚肉	干ひじき,昆布	米, 大麦 砂糖 でん粉, 砂糖 こんにゃく	大豆白絞油、ごま油		り, しょうが 柿 にんにく, しょうが, 長ねぎ ごぼう, だいこん, 長ねぎ	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ
21 火	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げねぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮井	0	ほき 豚肉 豚肉	干ひじき、昆布	米, 大麦 砂糖 でん粉, 砂糖	大豆白絞油,ごま油サラダ油	にんじん,小松菜	り, しょうが 柿 にんにく, しょうが, 長ねぎ でぼう, だいこん, 長ねぎ しょうが, 長ねぎ	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ しょうゆ,酒
21 火 22 水	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮井	0	ほき 豚肉	干ひじき、昆布	米, 大麦 砂糖 でん粉, 砂糖 こんにゃく	大豆白絞油、ごま油		り,しょうが 柿 にんにく,しょうが,長ねぎ ごぼう,だいこん,長ねぎ しょうが,長ねぎ しょうが,長ねぎ しょうが,長ねぎ	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ
21 火 22 水	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げねぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮丼 中華スープ 果物	0	ほき 豚肉 豚肉	干ひじき、昆布	米、大麦 砂糖 でん粉、砂糖 こんにゃく 米、大麦、砂糖	大豆白絞油,ごま油サラダ油	にんじん,小松菜	り,しょうが 柿 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ しょうゆ,酒 鳥がら,しょうが (スープ),
21 火 22 水	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮井	0	豚肉豚肉	干ひじき、昆布	米, 大麦 砂糖 でん粉, 砂糖 こんにゃく 米, 大麦, 砂糖	大豆白較油, ごま油 サラダ油 ごま油	にんじん,小松菜	り,しょうが 排 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ まねぎ、水煮たけのこ、きく らげ 架	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ しょうゆ,酒 鳥がら,しょうが (スープ), 酒,塩,こしょう,しょうゆ
21 火	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮丼 中華スープ 果物 きんびらごはん	0	IGE ISB ISB ISB ISB ISB ISB ISB ISB		米、大麦 砂糖 でん粉、砂糖 こんにゃく 米、大麦、砂糖	大豆白絞油, ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油 サラダ油, 白すりご	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜	り,しょうが 柿 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ まねぎ、水煮たけのこ、きく 引 梨 ごぼう	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 鳥がら、しょうが(スープ)、 酒、塩、こしょう,しょうゆ しょうゆ、酒、塩、しょうゆ さば削り節(だし)、酒、ありん、しょうゆ
21 火 22 水 23 木	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮丼 中華スープ 果物 きんぴらごはん ふくさ卵焼き	0	原内 豚内 鶏内 豚内 鶏内, 鶏卵 豚内, 白みそ ハム (鶏卵不使用)		米, 大麦 砂糖 でん粉, 砂糖 こんにゃく 米, 大麦, 砂糖 米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	大豆白較油, ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜	り,しょうが 排 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ もょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく らげ 業 こぼう こぼう	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ しょうゆ,酒 鳥がら,しょうが (スープ),酒,塩,こしょう,しょうゆ しょうゆ,酒,塩,昆布(だし),
21 火 22 水 23 木 24	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げねぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛素井 中華スープ 果物 きんぴらごはん ふくさ卵焼き	0	ほき 豚肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 鶏卵 豚肉, 泊みそ	干ひじき	米、大麦 砂糖 でん粉, 砂糖 こんにゃく 米、大麦, 砂糖 米、大麦, こんにゃく, 砂糖 じゃがいも	大豆白較油, ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま	にんじん、小松菜 にんじん、小松菜 にんじん	り,しょうが 柿 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ こぼう。 本本き、水素たけのこ、きく 発 ごぼう 玉ねぎ、水素たけのこ、きく 発 ごぼう 五ねぎ、水素たけのこ、きく だいこん、長ねぎ	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 鳥がら、しょうが しょうか、酒、塩、こしょう,しょうゆ しょうゆ、酒、塩、しょうゆ さば削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ ・「塩、こしょう、ケチャップ、中濃 ソース あがら、しょうが (スープ)・ ・「塩、こしょう、ケチャップ、中濃
21 火 22 水 23 木 24	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮井 中華スープ 果物 きんぴらごはん ふくさ卵焼き ************************************	0	原内 豚内 鶏内 豚内 鶏内, 鶏卵 豚内, 白みそ ハム (鶏卵不使用)	干ひじき	米、大麦 砂糖 でん粉、砂糖 こんにゃく 米、大麦、砂糖 米、大麦、こんにゃく、 砂糖 じゃがいも 食パン (無塩) じゃがいも、小麦粉 こんにゃく、砂糖	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,白すりご サラダ油,白すりごま サラダ油,サラダ	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 ピーマン, トマト	り,しょうが 柿 にんにく、しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく らげ 梨 ごぼう こぼう たいこん、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく らげ たいこん。長ねぎ にんにく、、長ねぎ にんにく、、玉ねぎ	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 鳥がら、しょうが(スープ)、 酒、塩、こしょう、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、 酒、塩、しょうゆ こは割り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ 、塩、こしょう,ケチャップ、中濃 ゾース
21火 22水 23木 24金	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢素椀 豚甘辛素丼 中華スープ 果物 きんびらごはん ふくさ卵焼き ・************************************	0	原内 豚内 鶏内 豚内 鶏内, 鶏卵 豚内, 白みそ ハム (鶏卵不使用)	干ひじき	米、大麦         砂糖         でん粉、砂糖         こんにゃく         米、大麦、砂糖         ※、大麦、こんにゃく、砂糖         砂糖         じゃがいも         食パン (無塩)         じゃがいも、小麦粉	大豆白穀油, ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま サラダ油 サラダ油, サラダ油, サラダ油, パター	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 ビーマン, トマト ビューレ にんじん	り,しょうが 柿 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく うげ 梨 ごぼう 玉ねぎ、木煮たけのこ、きく にようが、長ねぎ こばう 玉ねぎ、木煮たけのこ、きく にんこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルー ム	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、しょうり しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、 酒、塩、しょう。 しょう。 は削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ しょうゆ。 、塩、こしょう、ケチャップ、中濃 ツース 鳥がら、しょうが(スープ)、 鬼、こしょう
21火 22水 23木 24金 27	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮井 中華スープ 果物 きんぴらごはん ふくさ卵焼き ************************************	0	ぼき 豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉, 鶏卵 豚肉, 白みそ ハム (鶏卵不使用) 豚肉	干ひじき	<ul> <li>米、大麦</li> <li>砂糖</li> <li>でん粉,砂糖</li> <li>こんにゃく</li> <li>米、大麦、砂糖</li> <li>※、大麦、こんにゃく、砂糖</li> <li>じゃがいも</li> <li>食パン(無塩)</li> <li>じゃがいも,小麦粉</li> <li>こんにゃく、砂糖</li> <li>米、大麦</li> </ul>	大豆白穀油, ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま サラダ油 サラダ油, サラダ油, サラダ油, パター	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 ビーマン, トマト ビューレ にんじん	り,しょうが 柿 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく うげ 梨 ごぼう 玉ねぎ、木煮たけのこ、きく にようが、長ねぎ こばう 玉ねぎ、木煮たけのこ、きく にんこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルー ム	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 塩、しょう、しょう・しょうゆ しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、酒 塩、塩、しょう・しょうゆ こば削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ 、塩、こしょう、ケチャップ、中濃 ツース。高がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう しょうゆ、みりん、酢 酒、みりん、しょうゆ さば削り節(だし)、みりん、しょうゆ さば削り節(だし)、みりん、しょう
21火 22水 23木 24金 27月	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢素椀 豚甘辛素丼 中華スープ 果物 きんびらごはん ふくさ卵焼き ・************************************	0	ぼき 豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉, 鶏卵 豚肉, 白みそ ハム (鶏卵不使用) 豚肉	干ひじき	<ul> <li>米、大麦</li> <li>砂糖</li> <li>でん粉,砂糖</li> <li>こんにゃく</li> <li>米、大麦、砂糖</li> <li>※、大麦、こんにゃく、砂糖</li> <li>じゃがいも</li> <li>食パン(無塩)</li> <li>じゃがいも,小麦粉</li> <li>こんにゃく、砂糖</li> <li>米、大麦</li> </ul>	大豆白穀油, ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま サラダ油 サラダ油, サラダ油, サラダ油, パター	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 ピーマン, トマト ビューレ にんじん	り,しょうが 柿 にんにく、しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく うげ 素ねぎ、下ししいたけ だいこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルー ムキャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 高がら、しょうが(スープ)、 酒、塩、こしょう,しょうゆ しょうゆ、酒、塩、しょうゆ さば削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ 、塩、こしょう、ケチャップ、中濃 塩、しょうが、(スープ)、 塩、こしょうか
21火 22水 23木 24金 27月	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢素椀 豚甘辛素丼 中華スープ 果物 きんぴらごはん ふくさ卵焼き ************************************	0 0 0	ほき 豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉,鶏卵 豚肉,白みそ ハム(鶏卵不使用) 豚肉	干ひじき	米、大麦 砂糖 でん粉、砂糖 こんにゃく 米、大麦、砂糖  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, ロまりごま) ロック カック カック カック カック カック カック カック カック カック カ	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん	り,しょうが 柿 にんにく,しょうが,長ねぎ しょうが,長ねぎ しょうが,長ねぎ 玉ねぎ,水煮たけのこ,きく 5げ 素ねぎ,干ししいたけ だいこん,長ねぎ にんにく,玉ねぎ 玉ねぎ,水煮マッシュルーム キャベツ,きゅうり	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、こしょう)、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、こしょう, しょうゆ こば削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ こば削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ、塩、こしょう, ケチャップ、中農 リース 鳥がら、しょうが (スープ)、塩、こしょう。しょうゆ、みりん、酢
21火 22水 23木 24金 27月	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮丼 中華スープ 果物 きんびらごはん ふくさ卵焼き ************************************	0 0 0	原内 豚肉 鶏肉 鶏肉, 鶏卵 豚肉, 白みそ ハム (鶏卵不使用) 豚肉	干ひじき	米、大麦 砂糖 でん粉,砂糖 こんにゃく 米、大麦、ひ糖  米、大麦、こんにゃく 砂糖 じゃがいも 食パン (無塩) じゃがいも,小麦粉 こんにゃく、砂糖 米、大麦 砂糖	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, ロまりごま) ロック カック カック カック カック カック カック カック カック カック カ	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん にんじん にんじん	り,しょうが 排 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく らげ 契 ごぼう 玉ねぎ、干ししいたけ だいこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ ごぼう,だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ たいこん、長ねぎ	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 魚がら、しょうが(スープ)、 酒、塩、こしょう、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、こしょう、しょうゆ さば削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ 塩、こしょう、ケチャップ、中濃 温、こしょうが(スープ)、 塩、こしょうが(スープ)、 塩、こしょうが(スープ)、 さば削り節(だし)、みりん、しょうは割り節(だし)、みりん、しょうが(さば削り節(だし)、ようが(スープ)、 は、こしょうが、からし さば削り節(だし)、塩、しょうゆ さば削り節(だし)、塩、しょうゆ
21火 22水 23木 24金 27月 28火	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮丼 中華スープ 果物 きんびらごはん ふくさ卵焼き ・************************************	0 0 0	原内 豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉,鶏卵 豚肉,白みそ ハム(鶏卵不使用) 豚肉 ボリ,白みそ 厚揚げ 豚肉,油揚げ ハム(鶏卵不使用),大豆	干ひじき	米、大麦 砂糖 でん粉,砂糖 こんにゃく 米、大麦、こんにゃく ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	大豆白較油, ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油, ごま油 サラダ油, こま油 サラダ油, 白すりごまり サラダ油, サラダ油, サラダ油, ナラダ油, オラダ油, バターごま油  ごま油	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん い松菜 にんじん にんじん にんじん	り,しょうが 柿  にんにく、しょうが、長ねぎ  ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく 分げ  型 こぼう 玉ねぎ、干ししいたけ だいこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルー エャベツ、きゅうり  キャベツ ごぼう、だいこん、長ねぎ だいこん、干ししいたけ、長ねぎ ボールコーン、玉ねぎ みかん	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 塩、こしょう、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、 酒、塩、こしょう、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、酒、ねょうゆ こは削り節(だし)、酒、スーブ)、塩、こしょう・クチャップ、中濃 リース 高がら、しょうが(スーブ)、塩、こしょうゆ はようゆ、ありん、しょうゆ こば削り節(だし)、みりん、しょうゆ さば削り節(だし)、塩、しょうゆ さば削り節(だし)、塩、しょうゆ こは削り節(だし)、鬼のたらし こば削り節(だし)、鬼のたらし こば削り節(だし)、鬼のようゆ とば削り節(だし)、鬼のようゆ
21火 22水 23木 24金 27月 28火 29	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮丼 中華スープ 果物 きんびらごはん ふくさ卵焼き ************************************		原内 豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉,鶏卵 豚肉,白みそ ハム(鶏卵不使用) 豚肉 ぶり,白みそ 厚揚げ 豚肉,油揚げ ハム(鶏卵不使用), 大豆 豚肉,油揚げ	干ひじき	米、大麦 砂糖 でん粉, 砂糖 こんにゃく 米、大麦、こんにゃく 米、大麦、こんにゃく ・ 砂糖 じゃがいも 食パン (無塩) じゃがいも こんにゃく, 砂糖 米、大麦 砂糖	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,のでまかりでは、サラダ油は、では、サラダ油は、では、サラダ油は、サラダ油は、サラダ油、サラダ油、ボターでは、ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん い松菜 にんじん にんじん にんじん	り,しょうが 排 にんにく、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく らげ 契 ごぼう 玉ねぎ、干ししいたけ だいこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ ごぼう,だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ たいこん、長ねぎ	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 鳥がら、しょうが(スープ)、 酒、塩、こしょう、しょうか しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、酒、塩、しょうゆ こば削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ こば削り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ こば削り節(だし)、海、みりん、しょうじ はようしょう、ケチャップ、中濃 こしょう。 しょうり、みりん、酢 酒、みりん、しょうゆ さば削り節(だし)、みりん、しょうゆ さば削り節(だし)、場しょうゆ、みりん
21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮丼 中華スープ 果物 きんびらごはん ふくさ卵焼き ・************************************	0 0 0	原内 豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉,鶏卵 豚肉,白みそ ハム(鶏卵不使用) 豚肉 ぶり,白みそ 厚揚げ 豚肉,油揚げ ハム(鶏卵不使用), 大豆 豚肉,油揚げ	干ひじき	米、大麦 砂糖 でん粉,砂糖 こんにゃく 米、大麦, ごんにゃく、 砂糖 じゃがいも 食パン (無塩) じゃがいも, 小麦粉 こんにゃく, 砂糖 米、大麦 砂糖	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,のでま サラダ油,のでは、サラダ油 サラダ油,サラダ油 サラダ油,サラダ油 でま油 大豆白較油 サラダ油 サラダ油	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	り,しょうが 排 にんにく、しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ こぼう 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく 発 こぼう 玉ねぎ、干ししいたけ だいこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ ごぼう,だいこん、長ねぎ だいこんが、長ねぎ にんにく、玉ねぎ こなぎ、水煮マッシュルーム キャベツ こぼう,だいこん、長ねぎ だいこん、天ししいたけ、長れぎ だいこん、干ししいたけ、長れぎ だいこん、干ししいたけ、長れぎ だいこん、干ししいたけ、長れぎ だいこん、干ししいたけ、長れぎ	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ しょうゆ,酒 鳥がら,しょうが(スープ), 酒,塩,こしょう,しょうゆ しょうゆ,酒、塩,昆布(だし), 酒,塩,しょうゆ こば削り節(だし),酒,みりん,しょうゆ い生うり,酒,塩、こしょう,ケチャップ,中濃 リース 鳥がら,しょうが(スープ),塩、こしょうか しょうゆ,かりん,酢 酒、みりん,しょうが(アープ),塩、こしょうゆ,からし さば削り節(だし),カりん,しょうゆ,からし さば削り節(だし),塩しょうゆ,みりん
21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢素椀 豚甘辛煮丼 中華スープ 果物 きんぴらごはん ふくさ卵焼き ************************************		原き 豚肉 豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏卵 豚肉 鶏卵 豚肉 カムモ ハム (鶏卵不使用) 豚肉 ぶり, 白みそ 「厚揚げ 下人豆 「豚肉、油揚げ 「ハム (鶏卵不使用) , 大豆 「豚肉、赤みそ 鶏肉、豆腐 大豆	干ひじき チーズ 牛乳,生クリーム	米、大麦 砂糖 でん粉、砂糖 こんにゃく 米、大麦、砂糖 こんにゃく 米、大麦、砂糖  米、大麦、こんにゃく、砂糖 じゃがいも 食パン(無塩) じゃがいも、小麦粉 こんにゃく、砂糖 米、大麦 砂糖 こんにゃく、砂糖 、大麦 砂糖 こんにゃく、さつまい もうどん(無塩) じゃがいも、小麦粉 米、大麦、砂糖	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,のごま サラダ油,のごま サラダ油,かラダ油,サラダ油,サラダ油,ボター ごま油 大豆白較油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん, 小松菜	り,しょうが 排 にんにく、しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ こぼう 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく うげ をいこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、木煮マッシュルーム キャベツ、きゅうり キャベツ ごぼう,たいこん、長ねぎ だいこん、天ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ、きゅうり	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ しょうゆ,酒 塩,塩,しょうが(スープ),酒,塩,しょうゆ しょうゆ,酒,塩,昆布(だし),酒,塩,以ようゆ さば削り節(だし),酒,みりん,しょうゆ 塩,こしょう,ケチャップ,中濃 塩,こしょうが(スープ),しょうゆ。では削り節(だし),みりん,しょうさば削り節(だし),みりん,しょうゆ。こは削り節(だし),みりん,しょうゆ。からしさば削り節(だし),ほしょうゆ。からしさば削り節(だし),現面,しょうゆ。さば削り節(だし),現面,しょうゆ。さば削り節(だし),現面,とうりの。さば削り節(だし),現面にだし),しまっか。なば削り節(だし),現面にだし),しょうゆ。さば削り節(だし),現面には削り節(だし),現面には削り節(だし),現面には削り節(だし),週点しょうゆ。塩
21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢素椀 豚甘辛素丼 中華スープ 果物 きんびらごはん ふくさ卵焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		原内 豚肉 鶏肉 鶏肉,鶏卵 豚肉,角みそ ハム(鶏卵不使用) 豚肉 ぶり,白みそ 厚揚げ 豚肉,油揚げ ハム豆 豚肉,油揚げ	干ひじき チーズ 牛乳、生クリー ム	米、大麦 砂糖 でん粉,砂糖 こんにゃく 米、大麦、こんにゃく 米、大麦、こんにゃく 砂糖 じゃがいも 食パン(無塩) じゃがいも、小麦粉 こんにゃく、砂糖 米、大麦 砂糖 こんにゃく、さつまい もうどん(無塩) じゃがいも、小麦粉 よたしたゃく、さっまい もったんにゃく、しゃがい もったんにゃく、じゃがい もったんだ。	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油のごま サラダ油のごま サラダ油が多点 サラダ油があった。 でま油 大豆白較油 サラダ油 サラダ油 大豆白較油 サラダ油 大豆白較油	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん, 小松菜	り,しょうが 柿  にんにく、しょうが、長ねぎ  こぼう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく うげ  素ねぎ、木またけのこ、きく うだいこん、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ、きゅうり  キャベツ こぼう、たいこん、長ねぎ たいこん、干ししいたけ、長れぎ ホールコーン、玉ねぎ みかん ごぼう、しょうが だいこん、長ねぎ	しょうゆ,酢  ありん,しょうゆ 塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子 さば削り節(だし),塩,しょうゆ しょうゆ,酒 鳥がら,しょうが(スープ), 酒,塩,こしょう,しょうゆ しょうゆ,酒、塩,昆布(だし), 酒,塩,しょうゆ。 はば削り節(だし),酒,みりん,しょうゆ いもっち,四,酒、塩,足布(だし),塩,こしょうが(スープ),塩,こしょうが(スープ),塩,こしょうが(スープ),塩,こしょうか,みりん,酢 酒,みりん,しょうゆ,みりん,しょうゆ,からしさば削り節(だし),塩塩 酒,しょうゆ,みりん。塩 塩 酒,しょうゆ,たし),塩塩 塩 酒,しょうゆ,たり,塩 塩 さば削り節(だし),塩塩 こはば削り節(だし),塩塩
21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 30	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢素椀 豚甘辛素井 中華スープ 果物 きんびらごはん ふくさ卵焼き ************************************		原内 豚内 豚内 鶏肉 鶏肉 鶏肉, 鶏卵 豚肉, 白みそ ハム (鶏卵不使用) 豚肉 ぶり, 白みそ 原揚げ 豚肉, 油揚げ 八ム (鶏卵不使用) , 大豆 豚肉, 赤みそ 鶏肉, 方豆腐 大豆	干ひじき チーズ 牛乳、生クリー ム	米、大麦 砂糖 でん粉,砂糖 こんにゃく 米、大麦,こんにゃく、 砂糖 じゃがいも 食パン (無塩) じゃがいも,小麦粉 こんにゃく、砂糖 米、大麦 砂糖 じゃがいも,小麦粉 こんにゃく、さつまい うどん (無塩) じゃがいも,小麦粉 米、大麦 砂糖	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,のでは、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	にんじん、小松菜 にんじん、小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	り,しょうが 柿 にんにく、しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ こぼう 玉ねぎ、水煮たけのこ、きくう 聚 こぼう 玉ねぎ、木またけのこ、きくう 聚 こばう 玉ねぎ、木まだ 玉ねぎ、木まで 玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ、きゅうり キャベツ、こん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、天ししいたけ、長 なぎ、ホーレコーン、玉ねぎ みかん こぼう、しょうが だいこん、長ねぎ	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、こしょう)、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、酒、塩、こしょう, しょうゆ こは割り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ いょうゆ、塩、こしょう, ケチャップ、中濃 リース 鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょうゆ にば削り節(だし)、みりん、しょうゆ はは削り節(だし)、現布(だし)、塩 塩 温、しょうゆ、みりん、塩 塩 温、しょうゆ、カリん 塩 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ 塩
21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 30木	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚耳辛煮丼 中華物 きんびらが焼き ************************************		原内 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 カスモ ハム (鶏卵不使用) 豚肉 ボリ,白みモ 原揚 (乳) 原内 カスモ ア ボリ,白みモ 原揚 (乳) 原内 赤みモ 鶏肉、 一根 (乳) 原内 赤みモ 鶏肉、 豆腐 大豆 豚肉、 焼き豆腐	干ひじき チーズ 牛乳、生クリー ム	米、大麦 砂糖 でん粉、砂糖 こんにゃく 米、大麦、こんにゃく、 砂糖 じゃがいも 食パン(無塩) じゃがいも、小麦粉 こんにゃく、砂糖 じゃがいも、小麦粉 こんにゃく、砂糖 米、大麦 砂糖 こんにゃく、さつまい うどん(無塩) じゃがいも、小麦粉 ともった。、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,こま油 サラダ油のごま サラダ油のごま サラダ油のでは サラダーのでは サーダーのでは	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜	り,しょうが 柿  にんにく、しょうが、長ねぎ  にはう、だいこん、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく 分け  悪ねぎ、干ししいたけ だいこん、長ねぎ こんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルー キャベツ ごぼう、だいこん、長ねぎ だいこん、干ししいたけ、長ねぎ だいこん、干ししいたけ、長ねぎ だいこん、干ししいたけ、長ねぎ だいこん、干ししいたけ、長ねぎ たいこん、日はくさい、長ねぎ かかん ごぼう、しょうが だいこん、長ねぎ もやし、キャベツ 水煮たけのこ、長ねぎ、干し	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒 塩、こしょう、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、 酒、塩、しょう。 しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、しょう。 しょうか、カチャップ、中濃 リース、高がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう しょうゆ、からし、さば削り節(だし)、みりん、しょうゆ さば削り節(だし)、鬼のたのにだし)、鬼のからし さば削り節(だし)、鬼のからし さば削り節(だし)、鬼のなりん。しょうゆ さば削り節(だし)、鬼のならのなった。 こば削り節(だし)、鬼のならのなった。 こば削り節(だし)、鬼のならのならしまる。 こば削り節(だし)、塩、しょうゆ 塩 こはず削り節(だし)、塩、しょうゆ 塩 こはずりのが、たし、ことのならない。 こば削り節(だし)、塩。しょうゆ、ありんしょうゆ。 酒、塩、しょうゆ、こしょうゆ、こしょうゆ。 酒、塩、しょうゆ、こしょう
21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 30木 31金	ごはん ひじきのふりかけ 魚のから揚げなぎソースかけ 沢煮椀 豚甘辛煮丼 中華スプ 果物 きんぴらごはん ふくさ卵焼き ************************************		原内 豚内 豚内 鶏肉 鶏肉 鶏肉, 鶏卵 豚肉, 白みそ ハム (鶏卵不使用) 豚肉 ぶり, 白みそ 原揚げ 豚肉, 油揚げ 八ム (鶏卵不使用) , 大豆 豚肉, 赤みそ 鶏肉, 方豆腐 大豆	干ひじき チーズ 牛乳、生クリー ム	米、大麦 砂糖 でん粉,砂糖 こんにゃく 米、大麦,こんにゃく、 砂糖 じゃがいも 食パン (無塩) じゃがいも,小麦粉 こんにゃく、砂糖 米、大麦 砂糖 じゃがいも,小麦粉 こんにゃく、さつまい うどん (無塩) じゃがいも,小麦粉 米、大麦 砂糖	大豆白較油,ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油,のでは、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	にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜 にんじん, 小松菜	り,しょうが 柿  にんにく、しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ しょうが、長ねぎ こぼう 玉ねぎ、水煮たけのこ、きく が こばう 玉ねぎ、木煮たけのこ、きく が こばう こんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ、きゅうり キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ だいこん、干ししいたけ、長 なぎ ホールコーン、玉ねぎ みかん こばう、しょうが だいこん、長ねぎ たいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ だいこん、長ねぎ たいこん、長ねぎ ボールコーン、玉ねぎ みかん こばう、しょうが だいこん、長ねぎ たいこん、長ねぎ	しょうゆ、酢  ありん、しょうゆ 塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、こしょう)、しょうゆ しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、酒、塩、こしょう, しょうゆ こは割り節(だし)、酒、みりん、しょうゆ いょうゆ、塩、こしょう, ケチャップ、中濃 リース 鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょうゆ にば削り節(だし)、みりん、しょうゆ はは削り節(だし)、現布(だし)、塩 塩 温、しょうゆ、みりん、塩 塩 温、しょうゆ、カリん 塩 さば削り節(だし)、塩、しょうゆ 塩