

## こんだてひょう 土庄町立中央学校給食センター



					<u> </u>	工工则工中为		
且	献立名	- 赤の仲 血や肉に			录の仲間 問子を整える	黄の 熱や力の	仲間 元になる	Iネルキ゛-(小) Iネルキ゛-(中)
_	ごはん, 牛乳 タンドリーチキン ツナとコーンのサラダ	鶏肉ツナ	牛乳ヨーグルト	1-/10/	にんにく,しょうが	米		651 kcal
	ポテトスープ	ウインナー		にんじん にんじん	キャベツ,コーン たまねぎ	希少糖 じゃがいも	ごま油	826 kcal
3	さくらめし,牛乳		牛乳			米		581 kcal
-14	三色丼(具) 具だくさんのみそ汁	たまご,鶏肉 冷凍とうふ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	ほうれんそう にんじん,葉ねぎ	しょうが えのきたけ,だいこん	上白糖		728 kcal
	 ごはん,牛乳		牛乳			<b>米</b>		
4	なす入りマーボー豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ	1 30	にら,にんじん	なす,生しいたけ,にんにく,しょうが	上白糖,かたくり粉	なたね油,ごま油	621 kcal
水	バンバンジー	ささみ		にんじん	きゅうり,もやし	希少糖	ごま油,ねりごま	787 kcal
5	ごはん,牛乳 さばのしょうが煮	さば	牛乳			*		709 kcal
	こまつなのコーンあえ		*****	こまつな	キャベツ,コーン			830 kcal
6	大根のみそ汁 ごはん,牛乳	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし) 牛乳	にんじん,葉ねぎ	だいこん	  米		571 kcal
金	鶏肉のトマト煮 キャロットラペ	<ul><li>鶏肉</li><li>ツナ</li></ul>		にんじん,トマト	たまねぎ,しめじ きゅうり	じゃがいも,上白糖 上白糖	なたね油 オリーブ油	717 kcal
	ジューシー, 牛乳	豚肉	こんぶ, 牛乳	にんじん	しいたけ,えだまめ,しょうが	米,こんにゃく	なたね油	
_	ゴーヤチャンプルー	ベーコン,豆腐,かつお節		にんじん	キャベツ,にがうり,もやし		なたね油,ごま油	654 kcal
月	もずくスープ	かつお節(だし)	もずく	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ			793 kcal
	シークヮーサータルト 麦ごはん,牛乳	1	牛乳			シークヮーサータルト 米,おおむぎ		684 kcal
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮			4 1			1004 KCal
火	シンナ	油揚げ	わかめ,こんぶ(だし)煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ	ふし		805 kcal
	ごはん,牛乳		牛乳			*		607 kcal
	豚キムチ わかめスープ	豚肉   豆腐	わかめ	にら 葉ねぎ	白菜キムチ,たまねぎ,たけのこ, しょうが,にんにく えのきたけ,たまねぎ	三温糖	ごま油	
	ももゼリー	11/2		×10 €	7207C 7C1797C474C	ももゼリー		754 kcal
12	ごはん,牛乳 肉じゃが	牛肉,豚肉	牛乳	にんじん,さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも,しらたき,上白糖	なたね油	645 kcal
	野菜とツナのソテー	ツナ		こまつな,にんじん	キャベツ,しめじ,コーン	ひゃがいら,ひろたと,工口稿	なたね油	016 kool
	味つけのり		のり					816 kcal
13	ごはん,牛乳 ガパオライス(具)	豚ひき肉,鶏肉	牛乳	パプリカ,ピーマン	たまねぎ,なす,パプリカ,にんにく	米   三温糖,かたくり粉	なたね油,ごま油	626 kcal
金	ビーフンスープ	がしことの,場内		チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ	ビーフン	なたね油,ごま油	788 kcal
	ごはん, 牛乳		牛乳			*		<b>-</b>
16	豚肉の梅みそいため	豚肉,赤みそ	- ( >*/: ** )	にんじん,葉ねぎ	しょうが,たまねぎ,梅	上白糖	なたね油,ごま	612 kcal
Ľ.	けんちん汁	豆腐,油揚げ,かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん,葉ねぎ	ごぼう	こんにゃく	I	778 kcal
								176 KCal
17	ごはん,牛乳 みんなのチキンカレー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,にんにく	*	なたね油,カレールウ	580 kcal
17 火	ごはん, 牛乳 みんなのチキンカレー 海藻サラダ	鶏肉		にんじん	たまねぎ,にんにく キャベツ,きゅうり		なたね油,カレールウ 青じそドレッシング	580 kcal
<u></u>	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳	鶏肉牛肉,油揚げ	牛乳	にんじん		*		580 kcal 737 kcal
18	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん,牛乳 キャベツとコーンのソテー	生肉,油揚げ ウインナー	牛乳 海藻 ひじき, 牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく		580 kcal 737 kcal 577 kcal
18	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁	牛肉,油揚げ	牛乳 海藻 ひじき,牛乳 煮干し(だし)		キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく	青じそドレッシング	580 kcal
18 水	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん, 牛乳	牛肉,油揚げ ウインナー 豚肉,麦みそ	牛乳 海藻 ひじき, 牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく	青じそドレッシング	580 kcal 737 kcal 577 kcal
九 18 水 19	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ	牛肉、油揚げ       ウインナー       豚肉、麦みそ       さけ       大豆	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく	青じそドレッシング	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal
九 18 水 19	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁	牛肉,油揚げ ウインナー 豚肉,麦みそ さけ	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米	青じそドレッシング	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal
18水 19木	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ	牛肉、油揚げ       ウインナー       豚肉、麦みそ       さけ       大豆	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく	青じそドレッシング	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal
火 18 水 19 木 20	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん, 牛乳 ごけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン, 牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米	青じそドレッシングなたね油	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal
火 18 水 19 木 20	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン, 牛乳 クリームシチュー	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳       牛乳,クリーム	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん にんじん,葉ねぎ	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん  にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウ	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal
火 18 水 19 木 20 金 23	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳	にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウ	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal
火 18 水 19 木 20 金 23	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー	牛肉,油揚げ       ウインナー       豚肉,麦みそ       さけ       大豆       豆腐,中みそ,白みそ       鶏肉       ペーコン       ハンバーグ	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳       牛乳,クリーム	にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん  にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ  たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ  たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウ ごま油	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal
火 18 水 19 木 20 金 23	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ	牛肉,油揚げ       ウインナー       豚肉,麦みそ       さけ       大豆       豆腐,中みそ,白みそ       鶏肉       ベーコン	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳       牛乳,クリーム	にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウ ごま油	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal 788 kcal 636 kcal
火 18水 19木 20金 23月	みんなのチキンカレー 海藻サラダ  ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁  ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン, 牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん, 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん, 牛乳 やきとり丼(具)	年肉,油揚げ ウインナー 豚肉,麦みそ さけ 大豆 豆腐,中みそ,白みそ 鶏肉 ベーコン ハンバーグ ウインナー 鶏肉,鶏肉	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳,クリーム       牛乳	にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,キャベツ	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal 788 kcal 636 kcal
火 18水 19木 20金 23月	みんなのチキンカレー 海藻サラダ  ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁  ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン, 牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん, 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん, 牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ	牛肉,油揚げ       ウインナー       豚肉,麦みそ       さけ       大豆       豆腐,中みそ,白みそ       鶏肉       ペーコン       ハンバーグ       ウインナー	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳, クリーム       牛乳       牛乳	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ,きゅうり  ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん  にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ  たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく パナナ  たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,キャベツ  たまねぎ,大ねぎ しょうが	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 なたね油	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal 788 kcal
19 木 20 金 23 月 24 火	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン, 牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん, 牛乳 ハンパーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん, 牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん, 牛乳	年肉,油揚げ ウインナー 豚肉,麦みそ さけ 大豆 豆腐,中みそ,白みそ 鶏肉 ベーコン ハンバーグ ウインナー 鶏肉,鶏肉	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳, クリーム       牛乳       牛乳	にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,キャベツ	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 なたね油 た豆油 こま	580 kcal 737 kcal 737 kcal 736 kcal 736 kcal 744 kcal 608 kcal 788 kcal 636 kcal 810 kcal 682 kcal
火 18 水 19 木 20金 23 月 24火 25	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん、牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん、牛乳 さわらのごま風味焼き	年肉,油揚げ ウインナー 豚肉,麦みそ さけ 大豆 豆腐,中みそ,白みそ 鶏肉 ベーコン ハンバーグ ウインナー 鶏肉,鶏肉	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳, クリーム       牛乳       牛乳       のり	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん  にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく パナナ たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,キャベツ たまねぎ,太ねぎ しょうが	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米 上白糖,かたくり粉 かたくり粉 かたくり粉	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 なたね油 である。	580 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal 788 kcal 636 kcal 810 kcal
火 18 水 19 木 20金 23 月 24火 25	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン, 牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん, 牛乳 ハンパーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん, 牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん, 牛乳	年肉,油揚げ ウインナー 豚肉,麦みそ さけ 大豆 豆腐,中みそ,白みそ 鶏肉 ベーコン ハンバーグ ウインナー 鶏肉,鶏肉	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳       牛乳       牛乳       牛乳       牛乳       牛乳       牛乳	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,キャベツ	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米 上白糖,かたくり粉 かたくり粉	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 なたね油 た豆油 こま	580 kcal 737 kcal 737 kcal 736 kcal 734 kcal 744 kcal 608 kcal 788 kcal 636 kcal 810 kcal 682 kcal
火 18水 19木 20金 23月 24火 25水	みんなのチキンカレー 海藻サラダ  ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁  ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンパーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん、牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん、牛乳 さわらのごま風味焼き きゅうりともやしの酢の物 なめご汁 とりめし、牛乳	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         ペーコン         ハンバーグ         ウインナー         鶏肉,鶏肉         あかいか         さわら         油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳       牛乳       牛乳       サ乳       牛乳       煮干し(だし)       牛乳	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー にんじん にんじん,みずな	キャベツ,きゅうり  ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん  にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ  たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ  たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ  たまねぎ,キャベツ  しょうが きゅうり,もやし,きくらげ なめこ ごぼう,えだまめ	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米 上白糖,かたくり粉 かたくり粉 希少糖 米,希少糖	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 大豆油 ごま ごま油,ごま ごま油 なたね油	580 kcal 737 kcal 737 kcal 577 kcal 736 kcal 594 kcal 744 kcal 608 kcal 788 kcal 636 kcal 810 kcal 887 kcal
火 18 水 19 木 20金 23月 24火 25水 26	みんなのチキンカレー 海藻サラダ  ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁  ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん、牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん、牛乳 さわらのごま風味焼き きゅうりともやしの酢の物 なめこ汁 とりめし、牛乳 切り干し大根の煮物 だんご汁	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         ベーコン         ハンバーグ         ウインナー         鶏肉,鶏肉         あかいか         さわら         油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ	牛乳         海藻         ひじき, 牛乳         煮干し(だし)         牛乳         わかめ,煮干し(だし)         牛乳,クリーム         牛乳         牛乳         中乳         牛乳         株乳         煮干し(だし)	にんじん にんじん、葉ねぎ にんじん にんじん、葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー にんじん にんじん、みずな	キャベツ,きゅうり  ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん  にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ  たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ  たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ  たまねぎ,キャベツ  しょうが きゅうり,もやし,きくらげ なめこ	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米 上白糖っかたくり粉 かたくり粉 赤少糖 米	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 たつコニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュ	580 kca 737 kca 577 kca 736 kca 594 kca 744 kca 608 kca 788 kca 636 kca 810 kca 682 kca 877 kca 644 kca 784 kca
火 18 水 19 木 20金 23月 24火 25水 26	みんなのチキンカレー 海藻サラダ  ひじきごはん, 牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁  ごはん, 牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン, 牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん, 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん, 牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん, 牛乳 さわらのごま風味焼き きゅうりともやしの酢の物 なめこ汁 とりめし, 牛乳 切り干し大根の煮物 だんご汁 日向夏ゼリー	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         ベーコン         ハンバーグ         ウインナー         鶏肉,鶏肉         あかいか         さわら         油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         てんぷら	牛乳         海藻         ひじき, 牛乳         煮干し(だし)         牛乳         わかめ,煮干し(だし)         牛乳,クリーム         牛乳         牛乳         少り         牛乳         本乳         本乳         本乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大り         大り	にんじん にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー 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	キャベツ,きゅうり  ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん  にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ  たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,よれぎ しょうが キャベツ しょうが きゅうり,もやし,きくらげ なめこ ごぼう,えだまめ 切干しだいこん	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米 上白糖 とり粉 赤少糖 米 米 米 米 米 米 米 大 大 大 大 大 大 り 粉 かたくり粉 赤 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 大豆油 ごま ごま油,ごま ごま油 なたね油	580 kca 737 kca 737 kca 736 kca 734 kca 608 kca 788 kca 636 kca 810 kca 682 kca 877 kca 644 kca 784 kca 790 kca
火     18水       19木     20金       23月     24火       25水     26木       27	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チバナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん、牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん、牛乳 さわらのごま風味焼き きゅうりともやしの酢の物 なめこ汁 とりめし、牛乳 切り干し大根の煮物 だんご汁 日向夏ゼリー ごはん、牛乳 ホイコーロー	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         パーコン         ハンバーグ         ウインナー         鶏肉,鶏肉         あかいか         さわら         油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         エルボら         油揚げ,中みそ,白みそ         豚肉,赤みそ	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       わかめ,煮干し(だし)       牛乳, クリーム       牛乳       牛乳       牛乳       ボモレ(だし)       牛乳       たんぶ	にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー にんじん にんじん,みずな 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	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく パナナ たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,キャベツ たまねぎ,大ねぎ しょうが きゅうり,もやし,きくらげ なめこ ごぼう,えだまめ 切干しだいこん だいこん	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米 上白糖,かたくり粉 かたくり粉 希少糖 米 希少糖 ト キ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 大豆油 ごま ごま油,ごま ごま油 なたね油	580 kca 737 kca 737 kca 736 kca 734 kca 608 kca 788 kca 636 kca 810 kca 682 kca 877 kca 644 kca 784 kca 790 kca
火     18水       19木     20金       23月     24火       25水     26木       27	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん、牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん、牛乳 さわらのごま風味焼き きゅうりともやしの酢の物 なめこ汁 とりめし、牛乳 切り干し大根の煮物 だんご汁 日向夏ゼリー ごはん、牛乳 ホイコーロー 中華スープ	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         ベーコン         ハンバーグ         ウインナー         鶏肉,鶏肉         あかいか         さわら         油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         てんぷら         油揚げ,中みそ,白みそ	牛乳         海藻         ひじき, 牛乳         煮干し(だし)         牛乳         わかめ,煮干し(だし)         牛乳,クリーム         牛乳         牛乳         少り         牛乳         本乳         本乳         本乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大り         大り	にんじん にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー にんじん にんじん,みずな にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,キャベツ しょうが キャベツ しょうが きゅうり,もやし,きくらげ なめこ ごぼう,えだまめ 切干しだいこん だいこん キャベツ,たまねぎ,しょうが,にんにく	米 じゃがいも,黒砂糖 米,こんにゃく さつまいも,こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米 上白糖,かたくり粉 かたくり粉 希少糖 米 希少糖 ト キ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 なたね油 こま こま油 こまは、ごま なたね油 ごま。こま油	580 kca 737 kca 737 kca 577 kca 736 kca 594 kca 608 kca 788 kca 636 kca 810 kca 682 kca 877 kca 644 kca 784 kca 619 kca 790 kca
火     18水       19木     20金       23月     24火       25水     26木       27金	みんなのチキンカレー 海藻サラダ  ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁  ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん、牛乳 やきとり丼(具) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん、牛乳 さいらのごま風味焼き きゅうりともやしの酢の物 なめご汁 とりめし、牛乳 切り干し大根の煮物 だんご汁 日向夏ゼリー ごはん、牛乳 ホイコーロー 中海凍みかん ごはん、牛乳	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         ペーコン         ハンバーグ         ウインナー         鶏肉,鶏肉         あかいか         さわら         油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         てんぷら         油揚げ,中みそ,白みそ         豚肉,赤みそ         ベーコン	牛乳         海藻         ひじき, 牛乳         煮干し(だし)         牛乳         わかめ,煮干し(だし)         牛乳,クリーム         牛乳         牛乳         少り         牛乳         本乳         本乳         本乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大乳         大り         大り	にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー にんじん にんじん。みずな 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	キャベツ,きゅうり  ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん  にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ  たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ  たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ  たまねぎ,よれぎ しょうが キャベツ しょうが きゅうり,もやし,きくらげ なめこ ごぼう,えだまめ 切干しだいこん だいこん  キャベツ,たまねぎ,しょうが,にんにく たまねぎ,しいたけ みかん	***   **   **   **   **   **   **   *	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 大豆油 ごま ごま油 なたね油 ごま ごま油 ごま ごま油 なたね油	580 kca 737 kca 737 kca 577 kca 736 kca 594 kca 744 kca 608 kca 788 kca 636 kca 810 kca 877 kca 644 kca 784 kca 784 kca 619 kca 790 kca 609 kca
火 18水 19木 20金 23月 24火 25水 26木 27金	みんなのチキンカレー 海藻サラダ ひじきごはん、牛乳 キャベツとコーンのソテー 豚汁 ごはん、牛乳 さけのガーリック焼き ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁 コッペパン、牛乳 クリームシチュー チンゲンサイとキャベツの中華ソテー バナナ ごはん、牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ ごはん、牛乳 やきとり丼(臭) いかのさらさあげ キャベツと水菜のごまあえ ごはん、牛乳 さわらのごま風味焼き きゅうりともやしの酢の物 なめこ汁 とりめし、牛乳 切り干し大根の煮物 だんご トラロには、牛乳 ボーフにはん、牛乳 カリシーとがしているかのであり なめこ汁 とりめし、牛乳 切り干し大根の煮物 だんご トラロには、牛乳 ホイコーロー 中華スープ 冷凍みかん	牛肉,油揚げ         ウインナー         豚肉,麦みそ         さけ         大豆         豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         パーコン         ハンバーグ         ウインナー         鶏肉,鶏肉         あかいか         さわら         油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ         鶏肉         エルボら         油揚げ,中みそ,白みそ         豚肉,赤みそ	牛乳       海藻       ひじき, 牛乳       煮干し(だし)       牛乳       牛乳       牛乳       サ乳       サ乳       ボーレ(だし)       牛乳       たいご       ボーレ(だし)       牛乳	にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん,葉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー にんじん にんじん,みずな 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	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ キャベツ,コーン だいこん にんにく きゅうり,えだまめ たまねぎ たまねぎ,しめじ キャベツ,にんにく バナナ たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ たまねぎ,キャベツ しょうが キャベツ しょうが きゅうり,もやし,きくらげ なめこ ごぼう,えだまめ 切干しだいこん だいこん キャベツ,たまねぎ,しょうが,にんにく	米 じゃがいも、黒砂糖 米、こんにゃく さつまいも、こんにゃく 米 コッペパン じゃがいも 米 上白糖 じゃがいも 米 米 希少糖 米 希少糖 白玉だんご 米 上白糖 はるさめ、かたくり粉	青じそドレッシング なたね油 なたね油,ホワイトルウごま油 なたね油 なたね油 なたね油 こま こま油 こまは、ごま なたね油 ごま。こま油	580 kca 737 kca 577 kca 736 kca 594 kca 744 kca 608 kca 788 kca 636 kca 810 kca 682 kca 877 kca 644 kca 784 kca