



できる。 4月 こんだてひょう 中国中央学校会社





	和5年4月				· ·			
日		赤の仲間血や肉にな		緑の仲間 体の調子を整える		土庄町立中央学校給食セ 黄の仲間 熱やカの元になる		エネルギー(小 エネルギー(中 たんぱく質 脂質
	ごはん, 牛乳		牛乳			米		613 kca
10	豚丼(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ, 太ねぎ, しょうが	しらたき,希少糖	なたね油	784 kca
Ħ		ベーコン		ほうれんそう	キャベツ. コーン		なたね油	22.3 g
	紫いもチップス			10.011.00	, , , , , ,	紫いもチップス	0.12.10.12	20.7 g
	ごはん, 牛乳		牛乳			米		635 kca
	ポークビーンズ	 豚肉, だいず	T-76	にんじん	たまねぎ	<u>へ</u> じゃがいも, 希少糖	なたね油	815 kca
• •						しゃかいも,布少福		
^	らんけんさいとツアのツテー	まぐろ		チンゲンサイ	キャベツ		なたね油	26.3 g
	According to							20.1 g
	ごはん, 牛乳		牛乳			米		606 kca
		焼き豆腐,豚ひき肉,赤みそ		にら, にんじん	しいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,かたくり粉	なたね油	776 kca
水	こまつなともやしのツナあえ	まぐろ		こまつな	もやし	希少糖		27.8 g
	野菜ふりかけ							21.5 g
	ごはん, 牛乳		牛乳			米		633 kca
13	さけの塩焼き	さけ						801 kca
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん		こんにゃく,希少糖	なたね油	33.1 g
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	わかめ, 煮干し(だし)		たまねぎ	じゃがいも	'& / С 1 В /Ш	20.3 g
	ごはん, 牛乳	川切り、下げて、夕かて		本10℃	1-010C	*	1	20.3 g 633 kca
		4 th 95 th	牛乳	I= / 18 / L.E	+ + 1- 1°		4-1-1-1	
	肉じゃが	牛肉,豚肉		にんじん,さやいんげん		じゃがいも, しらたき, 希少糖	なたね油	816 kca
Œ	キャベツときのこのソテー	ベーコン			キャベツ, しめじ		なたね油	23.8 g
	あさりの佃煮	あさり						20.3 g
	ごはん, 牛乳		牛乳			*		663 kca
-	鶏肉のじぶ煮	鶏肉				かたくり粉,希少糖	大豆油, ごま	845 kca
7 ₹	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ, きゅうり			28.9 g
7	すまし汁	豆腐,かつお節(だし)	わかめ, こんぶ(だし)	にんじん.葉ねぎ	たまねぎ, えのきたけ			18.9 g
	さくらゼリー					さくらゼリー		Ŭ
	ごはん, 牛乳		牛乳			米		635 kca
	厚揚げと春雨のピリ辛	医皮 原担 (4)	T #1	IC B	太ねぎ,にんにく,しょうが		*** *** ***	817 kca
		豚肉, 厚揚げ				はるこの、布ツ橋、かたくり初	なたね油、ごま油	
^	らんけんさいとキャヘツのソナー	ウインナー		チンゲンサイ	キャベツ		なたね油	25.0 g
								24.2 g
	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米, おおむぎ		641 kca
19	さばのみそ煮	さば						829 kca
ル	+ 11 1 + 1 + 1 0 = + 0 + +					× .1. 1/r+		
小	きゅうりともやしの酢の物				きゅうり,もやし	希少糖	ごま油	28.8 g
小	けんちん汁	豆腐, 鶏肉, 油揚げ, かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん, 葉ねぎ	きゅうり,もやし	布少棚 こんにゃく	ごま油	28.8 g 24.6 g
小		豆腐, 鶏肉, 油揚げ, かつお節(だし)たまご	こんぶ(だし) 牛乳	にんじん, 葉ねぎ	きゅうり,もやし		ごま油	_
	けんちん汁 菜の花ごはん, 牛乳	たまご				こんにゃく 米		24.6 g 629 kca
:0	けんちん汁 菜の花ごはん, 牛乳 じゃがいものそぼろ煮			にんじん, さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく	なたね油	24.6 g 629 kca 796 kca
20	けんちん汁 菜の花ごはん, 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ	たまご				こんにゃく 米		24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g
	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド	たまご	牛乳	にんじん, さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖	なたね油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g
:0 *	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳	たまご 豚ひき肉		にんじん, さやいんげん こまつな	たまねぎはくさい	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖	なたね油 ごま	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca
!0 *t	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー)	たまご 豚ひき肉 豚肉	牛乳	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 じゃがいも, 黒砂糖	なたね油 ごま なたね油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca
!0 *t	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ	たまご 豚ひき肉	牛乳	にんじん. さやいんげん こまつな にんじん にんじん	たまねぎはくさい	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖	なたね油 ごま なたね油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g
!0 木	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー)	たまご 豚ひき肉 豚肉	牛乳牛乳	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 じゃがいも, 黒砂糖	なたね油 ごま なたね油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca
!0 木	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ	たまご 豚ひき肉 豚肉	牛乳	にんじん. さやいんげん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 じゃがいも, 黒砂糖	なたね油 ごま なたね油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g
10 木 11金 4	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー	牛乳牛乳	にんじん. さやいんげん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも、希少糖 米 じゃがいも、黒砂糖 希少糖	なたね油 ごま なたね油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca
10 木 11金 4	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー	牛乳牛乳	にんじん. さやいんげん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン	こんにゃく 米 じゃがいも、希少糖 米 じゃがいも、黒砂糖 希少糖	なたね油 ごま なたね油 ごま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca
0 k 1 k 4	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レパー かつお節	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい	こんにゃく 米 じゃがいも、希少糖 米 じゃがいも、黒砂糖 希少糖	なたね油 ごま なたね油 ごま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g
10 木 11金 4	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし)	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖	なたね油 ごま なたね油 ごま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g
10 木 11金 4	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい	こんにゃく 米 じゃがいも、希少糖 米 じゃがいも、黒砂糖 希少糖	なたね油 ごま なたね油 ごま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca
16 18	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レパー かつお節	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし)	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖	なたね油でまなたね油でま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca
20木 1金 24目 25	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のごまあえ	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖	なたね油 ごま なたね油 ごま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g
20 木 11金 24	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のごまあえ 大根のみそ汁	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし)	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖	なたね油でまなたね油でま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca
20木 1金 24目 25	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のごまあえ 大根のみそ汁 のり佃煮	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 ** ** ** ** かたくり粉, 希少糖 **	なたね油でまなたね油でま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g
0 た 1 金 4 月 5 火	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のごまあえ 大根のみそ汁 のり佃煮 ごはん少量、牛乳	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし)	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖	なたね油でまなたね油でま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g
0 た 1 金 4 月 5 火	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のごまあえ 大根のみそ汁 のり佃煮	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし) のり	にんじん, さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 ** ** ** ** かたくり粉, 希少糖 **	なたね油でまなたね油でま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g
0 1 2 4 1 5 4 6	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のごまあえ 大根のみそ汁 のり佃煮 ごはん少量、牛乳	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし) のり 牛乳	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖 米	なたね油でまなたね油でま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g
0 1 2 4 1 5 4 6	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のごまあえ 大根のみそ汁 のり佃煮 ごはん少量、牛乳 かやくうどん	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし) のり 牛乳	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん	こんにゃく 米 じゃがいも,希少糖 ** いたくり粉,希少糖 ** かたくり粉,希少糖 ** かたくり粉,希少糖 ** うどん,希少糖 さつまいも	なたね油 ごま なたね油 ごま油 大豆油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g
0 1 2 4 1 5 4 6	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のみそ汁 のり佃煮 ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまいものからあげ きんびらごぼう	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし) のり 牛乳 煮干し(だし)	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん たまねぎ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖 米 うどん, 希少糖 さつまいも こんにゃく, 中ざら糖	なたね油ごまなたね油ごま油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g
	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれんなとレバーの香り揚げ ほうれんなとレバーの香り揚げ ほうれんや半乳 たいの塩焼き もやしと水菜のみそ汁 ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまいものがらあげ きんぴらごぼう ひじきごはん、牛乳	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし) のり 牛乳	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん たまねぎ ごぼう ごぼう, しいたけ	こんにゃく 米 じゃがいも,希少糖 ** いたくり粉,希少糖 ** かたくり粉,希少糖 ** かたくり粉,希少糖 ** うどん,希少糖 さつまいも	なたね油 ごま なたね油 ごま油 大豆油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g
- 10 k 1金 4月 5 k 7	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのボークカレー(ルー) ツナとマト ごはん、牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜の ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまいものがらあげ きんぴきごはん、牛乳 ごはんのからあげ きんのからあげ きんぴっこまのひたし	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ 豚肉,油揚げ 牛肉 牛肉 かつお節	牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ,煮干し(だし) のり 牛乳 煮干し(だし) 干ひじき,牛乳	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく.しょうが.太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん たまねぎ ごぼう ごぼう, しいたけ はくさい	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖 米 うどん, 希少糖 さつまいも こんにゃく, 中ざら糖 米	なたね油 ごま なたね油 ごま油 大豆油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g 626 kca 804 kca 20. 9 g 24. 0 g 654 kca 806 kca
- 10 k 1金 4月 5 k 7	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはんとレバーの香り揚げ ほうれんやロースのひとし キャインのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水薬のこまあえ 大根のみそ汁 のり佃煮 ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまいものがらあげ きんびらごはん、牛乳 こまつなど白菜のひたし	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ	牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ,煮干し(だし) のり 牛乳 煮干し(だし) 干ひじき,牛乳	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく, しょうが, 太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん たまねぎ ごぼう ごぼう, しいたけ	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖 米 うどん, 希少糖 さつまいも こんにゃく さつまいも, こんにゃく	なたね油 ごま なたね油 ごま油 大豆油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g 626 kca 804 kca 20. 9 g 24. 0 g 654 kca 806 kca 21. 4 g
	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはんとレバーの香り揚げ ほうれんやロースのひとし キャインのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のみそ汁 のり佃煮 ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまがらしているが さいではん。牛乳 かしているないでする。 大根のみそ汁 のり田煮 ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまがらこばん、牛乳 こまつなと白菜のひたし	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ 豚肉,油揚げ 牛肉 牛肉 かつお節	牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし) ウリ キ乳 煮干し(だし) 干ひじき、牛乳 煮干し(だし)	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく.しょうが.太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん たまねぎ ごぼう ごぼう, しいたけ はくさい	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖 ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	なたね油 ごま なたね油 ごま油 大豆油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g 626 kca 804 kca 20. 9 g 24. 0 g 654 kca 806 kca 21. 4 g 20. 5 g
	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはんとレバーの香り揚げ ほうれんやロースのひとし キャインのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水薬のこまあえ 大根のみそ汁 のり佃煮 ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまいものがらあげ きんびらごはん、牛乳 こまつなど白菜のひたし	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ 豚肉,油揚げ 牛肉 牛肉 かつお節	牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ,煮干し(だし) のり 牛乳 煮干し(だし) 干ひじき,牛乳	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく.しょうが.太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん たまねぎ ごぼう ごぼう, しいたけ はくさい	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖 米 うどん, 希少糖 さつまいも こんにゃく さつまいも, こんにゃく	なたね油 ごま なたね油 ごま油 大豆油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g 626 kca 804 kca 20. 9 g 24. 0 g 654 kca 806 kca 21. 4 g 20. 5 g
0 k 1 念 4 引 5 k 7 k	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとコーンのサラダ ミニトマト ごはんとレバーの香り揚げ ほうれんやロースのひとし キャインのみそ汁 ごはん、牛乳 たいの塩焼き もやしと水菜のみそ汁 のり佃煮 ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまがらしているが さいではん。牛乳 かしているないでする。 大根のみそ汁 のり田煮 ごはん少量、牛乳 かやくうどん さつまがらこばん、牛乳 こまつなと白菜のひたし	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ 豚肉,油揚げ 牛肉 牛肉 かつお節	牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし) ウリ キ乳 煮干し(だし) 干ひじき、牛乳 煮干し(だし)	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく.しょうが.太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん たまねぎ ごぼう ごぼう, しいたけ はくさい だいこん	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 米 かたくり粉, 希少糖 ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	なたね油 ごま なたね油 ごま油 大豆油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g 626 kca 804 kca 20. 9 g 24. 0 g 654 kca 806 kca 21. 4 g 20. 5 g 610 kca
20木 11金 4月 25火 26水 27木 28	けんちん汁 菜の花ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド ごはん、牛乳 みんなのポークカレー(ルー) ツナとマト ごはんとレバーの香り揚げ ほうれんやローションのサラダ ミニトマト ごはんとレバーの香り揚げ ほうれんや単とかを キャインのみそ汁 ごはんと水菜のみそ汁 だいの塩焼き もやしと水葉のこまあえ 大根のみそ 大根のみそ 大根のみを はんかり出れがします。 大根のみを でしたがあるが でしたがあるが さいのものからあげ きんぴらこばん、牛乳 こまつなとし 豚汁 豆乳だいふく ごはん、牛乳	たまご 豚ひき肉 豚肉 まぐろ 鶏肉,豚レバー かつお節 油揚げ,中みそ,麦みそ たい 油揚げ,中みそ,麦みそ 豚肉,油揚げ 牛肉 牛肉 かつお節 豚肉,油揚げ、麦みそ,中みそ	牛乳 牛乳 煮干し(だし) 牛乳 わかめ、煮干し(だし) ウリ キ乳 煮干し(だし) 干ひじき、牛乳 煮干し(だし)	にんじん、さやいんげん こまつな にんじん にんじん ミニトマト ほうれんそう 葉ねぎ みずな にんじん、葉ねぎ にんじん、葉ねぎ にんじん にんじん にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ キャベツ, コーン にんにく.しょうが.太ねぎ はくさい キャベツ, たまねぎ もやし だいこん たまねぎ ごぼう ごぼう, しいたけ はくさい だいこん	こんにゃく 米 じゃがいも, 希少糖 じゃがいも, 黒砂糖 希少糖 *** *********************************	なたね油 ごま なたね油 ごま油 大豆油 大豆油	24. 6 g 629 kca 796 kca 24. 4 g 18. 4 g 643 kca 826 kca 23. 3 g 19. 6 g 642 kca 828 kca 30. 6 g 21. 5 g 623 kca 775 kca 32. 3 g 21. 2 g 626 kca 804 kca 20. 9 g 24. 0 g 654 kca 806 kca 21. 4 g 20. 5 g 610 kca

