

新献立の紹介

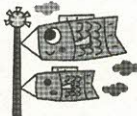
2日(金)わかめのごま和え
13日(火)鶏肉のスタミナ炒め
豆乳コロッケ(鮭入り)
たけのこご飯
21日(水)鶏肉のから揚げのレモンソース
29日(木)スパゲッティサラダ



給食モニターに
参加する人へ
アンケートQR
コードはこちら



1日(木)		2日(金)	
牛乳	ごはん	牛乳	ごはん
焼き鳥丼	れんこんのきんぴら	じゃがいものうま煮	わかめのごま和え
鶏肉 75	れんこん 25	じゃがいも 70	わかめ 50
たまねぎ 30	にんじん 10	鶏肉 20	にんじん 15
塩 0.3	ごま油 10	にんじん 20	きしわめ 1
こしょう 0.02	たまねぎ 10	ゆでたまご 0.1	ゆでたまご 0.1
油 0.1	しょうが 0.8	ちくわ 20	ちくわ 0.4
鶏口醤油 0.1	すりおろし 1.8	さやいんげん 0.5	さやいんげん 0.5
みりん 6	すりおろし 0.2	鶏口醤油 2	鶏口醤油 3
砂糖 1.5	水 5	すりおろし 4	すりおろし 0.5
片栗粉 1.5	大豆の炒り煮	みりん 2	みりん 2
水 1.5	ちくわの磯辺揚げ	水 40	水 40
ちくわ 20	ちくわの磯辺揚げ	水 40	水 40
小豆 0.1	ちくわの磯辺揚げ	水 40	水 40
塩 0.2	ちくわの磯辺揚げ	水 40	水 40
水揚げ油 2.5	ちくわの磯辺揚げ	水 40	水 40
(栄養価)	779 33.4 24.7	(栄養価)	690 27.8 15.3

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)																																																																																																																																																																																																																																									
こどもの日	振替休日	牛乳 豚肉のしょうが炒め 炊き込みご飯 みつばと根菜の スパゲッティ	牛乳 鶏肉のから揚げ ごはん コールスローサラダ	ジョア(マスカット) チンジャオロース ごはん ハムカツ																																																																																																																																																																																																																																									
		<table><tr><td>豚肉</td><td>50</td><td></td></tr><tr><td>土生巻</td><td>1.5</td><td></td></tr><tr><td>油</td><td>0.1</td><td>スパゲッティ</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td>ゆでたまご</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>ベーコン</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>65</td><td>みつば</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>れんこん</td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>3</td><td>ささがきごぼう</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td>にんにく</td></tr><tr><td>片栗粉</td><td>0.02</td><td>油</td></tr><tr><td>水</td><td>0.2</td><td>にんじん</td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>1</td><td>油</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>鶏口醤油</td></tr><tr><td>塩</td><td>1.0</td><td>淡口醤油</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.2</td><td>塩</td></tr><tr><td>油</td><td>0.2</td><td>油</td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>0.2</td><td>こしょう</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.3</td><td>水</td></tr><tr><td>片栗粉</td><td>0.5</td><td></td></tr></table>	豚肉	50		土生巻	1.5		油	0.1	スパゲッティ	こしょう	0.01	ゆでたまご	塩	0.5	ベーコン	たまねぎ	65	みつば	みりん	0.5	れんこん	鶏口醤油	3	ささがきごぼう	砂糖	0.5	にんにく	片栗粉	0.02	油	水	0.2	にんじん	鶏口醤油	1	油	みりん	0.5	鶏口醤油	塩	1.0	淡口醤油	こしょう	0.2	塩	油	0.2	油	鶏口醤油	0.2	こしょう	砂糖	0.3	水	片栗粉	0.5		<table><tr><td>鶏肉</td><td>75</td><td></td></tr><tr><td>土生巻</td><td>1.5</td><td></td></tr><tr><td>油</td><td>0.1</td><td>鶏口醤油</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td>にんじん</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>ゆでたまご</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>2.4</td><td>片栗粉</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>揚げ油</td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>9</td><td></td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.3</td><td>茹でかめの炒め煮</td></tr><tr><td>水</td><td>1.5</td><td>にんじん</td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>0.1</td><td>たまねぎ</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>茹でかめ</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>油</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>鶏口醤油</td></tr><tr><td>油</td><td>0.5</td><td>砂糖</td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>0.5</td><td>塩</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.1</td><td>こしょう</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.03</td><td>にんじん</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.3</td><td></td></tr></table>	鶏肉	75		土生巻	1.5		油	0.1	鶏口醤油	こしょう	0.01	にんじん	塩	0.5	ゆでたまご	たまねぎ	2.4	片栗粉	みりん	0.5	揚げ油	鶏口醤油	9		砂糖	0.3	茹でかめの炒め煮	水	1.5	にんじん	鶏口醤油	0.1	たまねぎ	みりん	1.5	茹でかめ	塩	0.2	油	こしょう	0.02	鶏口醤油	油	0.5	砂糖	鶏口醤油	0.5	塩	みりん	0.1	こしょう	塩	0.03	にんじん	こしょう	0.3		<table><tr><td>豚肉</td><td>35</td><td></td></tr><tr><td>土生巻</td><td>1.4</td><td></td></tr><tr><td>油</td><td>0.7</td><td>鶏口醤油</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td>塩</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>だけのこ水素</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>36</td><td>ピーマン</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.4</td><td>茹でたまご</td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>0.5</td><td>油</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.3</td><td>オイスターソース</td></tr><tr><td>水</td><td>2.5</td><td>片栗粉</td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>1.3</td><td>塩</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.6</td><td>砂糖</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.6</td><td>片栗粉</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.3</td><td></td></tr></table>	豚肉	35		土生巻	1.4		油	0.7	鶏口醤油	こしょう	0.01	塩	塩	0.5	だけのこ水素	たまねぎ	36	ピーマン	みりん	0.4	茹でたまご	鶏口醤油	0.5	油	砂糖	0.3	オイスターソース	水	2.5	片栗粉	鶏口醤油	1.3	塩	みりん	0.6	砂糖	塩	0.6	片栗粉	こしょう	0.3		<table><tr><td>豚口醤油</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>45</td><td></td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>ゆでたまご</td><td>0.75</td><td></td></tr><tr><td>ピーマン</td><td>6</td><td></td></tr><tr><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>6</td><td></td></tr><tr><td>茹でたまご</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>油</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>オイスターソース</td><td>0.02</td><td></td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>1.5</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>片栗粉</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10</td><td></td></tr></table>	豚口醤油	10		鶏口醤油	45		きゅうり	10		にんじん	10		ゆでたまご	0.75		ピーマン	6		ノンエッグマヨネーズ	6		茹でたまご	0.3		油	0.3		オイスターソース	0.02		鶏口醤油	1.5		塩	0.1		砂糖	0.1		片栗粉	0.1		水	10		<table><tr><td>茹でたまご</td><td>20</td><td></td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>茹でたまご</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>ホールコーン</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>鶏ねぎ</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td></tr><tr><td>鶏口醤油</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.3</td><td></td></tr></table>	茹でたまご	20		にんにく	0.2		にんじん	10		茹でたまご	10		ホールコーン	10		鶏ねぎ	5		塩	0.1		こしょう	0.02		鶏口醤油	0.3		水	0.3	
豚肉	50																																																																																																																																																																																																																																												
土生巻	1.5																																																																																																																																																																																																																																												
油	0.1	スパゲッティ																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.01	ゆでたまご																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.5	ベーコン																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎ	65	みつば																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.5	れんこん																																																																																																																																																																																																																																											
鶏口醤油	3	ささがきごぼう																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.5	にんにく																																																																																																																																																																																																																																											
片栗粉	0.02	油																																																																																																																																																																																																																																											
水	0.2	にんじん																																																																																																																																																																																																																																											
鶏口醤油	1	油																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.5	鶏口醤油																																																																																																																																																																																																																																											
塩	1.0	淡口醤油																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.2	塩																																																																																																																																																																																																																																											
油	0.2	油																																																																																																																																																																																																																																											
鶏口醤油	0.2	こしょう																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.3	水																																																																																																																																																																																																																																											
片栗粉	0.5																																																																																																																																																																																																																																												
鶏肉	75																																																																																																																																																																																																																																												
土生巻	1.5																																																																																																																																																																																																																																												
油	0.1	鶏口醤油																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.01	にんじん																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.5	ゆでたまご																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎ	2.4	片栗粉																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.5	揚げ油																																																																																																																																																																																																																																											
鶏口醤油	9																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.3	茹でかめの炒め煮																																																																																																																																																																																																																																											
水	1.5	にんじん																																																																																																																																																																																																																																											
鶏口醤油	0.1	たまねぎ																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1.5	茹でかめ																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2	油																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.02	鶏口醤油																																																																																																																																																																																																																																											
油	0.5	砂糖																																																																																																																																																																																																																																											
鶏口醤油	0.5	塩																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.1	こしょう																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.03	にんじん																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.3																																																																																																																																																																																																																																												
豚肉	35																																																																																																																																																																																																																																												
土生巻	1.4																																																																																																																																																																																																																																												
油	0.7	鶏口醤油																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.01	塩																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.5	だけのこ水素																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎ	36	ピーマン																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.4	茹でたまご																																																																																																																																																																																																																																											
鶏口醤油	0.5	油																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.3	オイスターソース																																																																																																																																																																																																																																											
水	2.5	片栗粉																																																																																																																																																																																																																																											
鶏口醤油	1.3	塩																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.6	砂糖																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.6	片栗粉																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.3																																																																																																																																																																																																																																												
豚口醤油	10																																																																																																																																																																																																																																												
鶏口醤油	45																																																																																																																																																																																																																																												
きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																												
ゆでたまご	0.75																																																																																																																																																																																																																																												
ピーマン	6																																																																																																																																																																																																																																												
ノンエッグマヨネーズ	6																																																																																																																																																																																																																																												
茹でたまご	0.3																																																																																																																																																																																																																																												
油	0.3																																																																																																																																																																																																																																												
オイスターソース	0.02																																																																																																																																																																																																																																												
鶏口醤油	1.5																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
水	10																																																																																																																																																																																																																																												
茹でたまご	20																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																												
茹でたまご	10																																																																																																																																																																																																																																												
ホールコーン	10																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																												
鶏口醤油	0.3																																																																																																																																																																																																																																												
水	0.3																																																																																																																																																																																																																																												
																																																																																																																																																																																																																																													
(栄養価)	754 30.2 22.5	(栄養価)	810 32.2 31.6	(栄養価)	678 29.7 15.9																																																																																																																																																																																																																																								

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)		
牛乳 ごはん カレーライス 野菜サラダ			牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め 豆乳コロッケ(鮭入り)			牛乳 ごはん 和風ハンバーグ・ポテトサラダ			牛乳 ごはん セルフチキンライス キャベツとハムの炒め物			牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんのはさみ揚げ		
鶏肉 20	キャベツ 50	鶏肉 40	豆乳コロッケ(鮭入り) 1個	鶏肉 20	たまねぎ 0.1	鶏肉 50	たまねぎ 40	鶏肉 40	ツナほろ煮 10	鶏肉 75	れんこんはさみ揚げ 1個	鶏肉 40	たまねぎ 0.2	
にんにく 0.1	きゅうり 50	にんにく 0.2	揚げ油 5	たまねぎ 0.2	しょうが 0.5	たまねぎ 10	しょうが 10	ほうろ草のソテー 10	ほうろ草のソテー 10	ほうろ草のソテー 10	ほうろ草のソテー 10	ほうろ草のソテー 10	ほうろ草のソテー 10	
じゃが芋 30	にんじん 15	じゃが芋 30	にんじん 15	じゃが芋 30	にんじん 15	じゃが芋 30	にんじん 15	じゃが芋 30	にんじん 15	じゃが芋 30	にんじん 15	じゃが芋 30	にんじん 15	
たまねぎ 50	イタリアンパセリ 1袋	たまねぎ 50	イタリアンパセリ 1袋	たまねぎ 50	イタリアンパセリ 1袋	たまねぎ 50	イタリアンパセリ 1袋	たまねぎ 50	イタリアンパセリ 1袋	たまねぎ 50	イタリアンパセリ 1袋	たまねぎ 50	イタリアンパセリ 1袋	
にんじん 15	福神漬 12	にんじん 15	福神漬 12	にんじん 15	福神漬 12	にんじん 15	福神漬 12	にんじん 15	福神漬 12	にんじん 15	福神漬 12	にんじん 15	福神漬 12	
油 0.5	福神漬 12	油 0.5	福神漬 12	油 0.5	福神漬 12	油 0.5	福神漬 12	油 0.5	福神漬 12	油 0.5	福神漬 12	油 0.5	福神漬 12	
カレー粉 14	福神漬 12	カレー粉 14	福神漬 12	カレー粉 14	福神漬 12	カレー粉 14	福神漬 12	カレー粉 14	福神漬 12	カレー粉 14	福神漬 12	カレー粉 14	福神漬 12	
チーズ 1	福神漬 12	チーズ 1	福神漬 12	チーズ 1	福神漬 12	チーズ 1	福神漬 12	チーズ 1	福神漬 12	チーズ 1	福神漬 12	チーズ 1	福神漬 12	
塩 0.3	福神漬 12	塩 0.3	福神漬 12	塩 0.3	福神漬 12	塩 0.3	福神漬 12	塩 0.3	福神漬 12	塩 0.3	福神漬 12	塩 0.3	福神漬 12	
こしょう 0.02	福神漬 12	こしょう 0.02	福神漬 12	こしょう 0.02	福神漬 12	こしょう 0.02	福神漬 12	こしょう 0.02	福神漬 12	こしょう 0.02	福神漬 12	こしょう 0.02	福神漬 12	
ガラムマサラ 0.03	福神漬 12	ガラムマサラ 0.03	福神漬 12	ガラムマサラ 0.03	福神漬 12	ガラムマサラ 0.03	福神漬 12	ガラムマサラ 0.03	福神漬 12	ガラムマサラ 0.03	福神漬 12	ガラムマサラ 0.03	福神漬 12	
水 30	福神漬 12	水 30	福神漬 12	水 30	福神漬 12	水 30	福神漬 12	水 30	福神漬 12	水 30	福神漬 12	水 30	福神漬 12	
ヒレカツ			肉野菜炒め			肉野菜炒め			厚揚げのから揚げ			厚揚げのから揚げ		
にんじん 10	肉野菜炒め 10	にんじん 10	肉野菜炒め 10	にんじん 10	肉野菜炒め 10	にんじん 10	肉野菜炒め 10	にんじん 10	肉野菜炒め 10	にんじん 10	肉野菜炒め 10	にんじん 10	肉野菜炒め 10	
揚げ油 3	肉野菜炒め 10	揚げ油 3	肉野菜炒め 10	揚げ油 3	肉野菜炒め 10	揚げ油 3	肉野菜炒め 10	揚げ油 3	肉野菜炒め 10	揚げ油 3	肉野菜炒め 10	揚げ油 3	肉野菜炒め 10	
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう		
ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう			ごはんにかけて 食べましょう								

19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)				
牛乳 ごはん ビーフストロガノフ マカロニサラダ			アジドミルク ごはん 豚肉のポン酢炒め ほきのバーベキューソース			牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ わかめ和え レモンソース			牛乳 ごはん 豚キムチ チンゲン菜のナムル			牛乳 ごはん ポトフ コッペパン かぼちゃひき肉フライ・				
牛肉	20	マカロニ	12	豚肉	50	ホキ	100	チンゲン菜	60	豚肉	40	チンゲン菜	45	鶏肉	20	キャベツとハムの炒め物
にんにく	0.1	ゆでたまねぎ	0.5	ゆでたまねぎ	50	塩	0.1	にんにく	10	白菜キムチ	40	緑豆もやし	30	じゃがいも	45	かぼちゃひき肉フライ
たまねぎ	0.1	きゅうり	10	緑豆もやし	20	こしょう	0.01	レモン汁	1	緑豆もやし	30	ハム	10	たまねぎ	40	1箱
にんじん	5	ポル・コン	10	チンゲン菜	20	白ブコン	0.1	たまねぎ	0.15	たまねぎ	30	生薑	1	にんにく	10	4
ゆでたまねぎ	0.5	ゆでたまねぎ	0.25	ポル・コン	10	片栗粉	6.5	にんじん	1.5	にんじん	1.5	にんじん	1.2	グリーンピース	3	ハム
塩	0.3	ハム	0.25	ポル・コン	10	片栗粉	6.5	にんじん	1.5	にんじん	1.5	にんじん	1.2	グリーンピース	3	ハム
しょうが	0.02	ポル・コン	0.2	ポル・コン	10	片栗粉	6.5	にんじん	1.5	にんじん	1.5	にんじん	1.2	グリーンピース	3	ハム
コンソメ	15	ハヤシカル	0.03	ポル・コン	10	片栗粉	6.5	にんじん	1.5	にんじん	1.5	にんじん	1.2	グリーンピース	3	ハム
クオツパル	4	みかん缶	0.03	ポル・コン	10	片栗粉	6.5	にんじん	1.5	にんじん	1.5	にんじん	1.2	グリーンピース	3	ハム
水	90	みかん缶	45	ポル・コン	10	片栗粉	6.5	にんじん	1.5	にんじん	1.5	にんじん	1.2	グリーンピース	3	ハム
ベーコンポテ			春雨のひき肉炒め やみつきキャベツ			新創立です			フルーツミックス			いちごジャム				
じゃがいも	50	ベーコン	10	春雨	10	キャベツ	30	新創立です	12	りんご	50	いちご	20	いちご	20	いちご
たまねぎ	10	ベーコン	10	春雨	10	キャベツ	30	新創立です	12	りんご	50	いちご	20	いちご	20	いちご
ベーコン	10	ベーコン	10	春雨	10	キャベツ	30	新創立です	12	りんご	50	いちご	20	いちご	20	いちご
ゆでたまねぎ	0.2	ベーコン	10	春雨	10	キャベツ	30	新創立です	12	りんご	50	いちご	20	いちご	20	いちご
塩	0.2	ベーコン	10	春雨	10	キャベツ	30	新創立です	12	りんご	50	いちご	20	いちご	20	いちご
こしょう	0.02	ベーコン	10	春雨	10	キャベツ	30	新創立です	12	りんご	50	いちご	20	いちご	20	いちご
																
(栄養価) 803 24.9 24.0			(栄養価) 788 34.4 18.2			(栄養価) 766 31.8 28.9			(栄養価) 732 27.0 21.8			(栄養価) 783 23.1 25.5				

26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
牛乳 タコライス	ごはん ツナのマリネ	牛乳 豚肉とキャベツの みそ炒め	菜めし かぼちゃサラダ	牛乳 ビーフン	ごはん みつばとミンチカツ・ キャベツとコーンのカレー	牛乳 あじのハーブフリッター	ごはん スパゲッティサラダ	牛乳 中華丼	ごはん バンバンジーサラダ
豚肉 40 クラッシュ大豆 40 たまねぎ 0.1 にんじん 0.2 ゆで塩 0.2 白ワイン 0.4 オリーブ油 1.5 にんじん 0.5 タイム 0.5 ダストマツヨ 0.2 コンソメ 0.6 チリペッパー 0.1 ソース 1.2 鶏口醤油 1.5	ツナ 120 チンゲン菜 10 キャベツ 8 ホールコーン 0.6 ゆで塩 0.3 白ワイン 0.7 オリーブ油 0.7 にんじん 1.5 砂糖 1.5 鶏口醤油 2.2 片栗粉 0.5 にんじん 0.5 しょうが 0.5 ミニフィッシュ 1.0	ツナ 110 かぼちゃ 50 水 20 きゅうり 0.2 ゆで塩 0.3 にんじん 1.5 にんじん 0.6 ミニフィッシュ 1.0 切り干し大根の炒め塩 1.5 ゆで塩 3.5 鶏口醤油 1.3 にんじん 0.5 ゆで塩 0.5 にんじん							

※栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

(文部科学省基準)

エネルギー

830kcal

たんぱく質

27~42g

脂質

18~28g