## 令和7年10月分予定献立表(中学校)

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
1	ごはん 牛乳	牛乳		*	
'	十乳 豚肉のアップルソース焼き	豚肉·寒天	玉ねぎ・にんにく・りんご	油	こしょう・酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・塩
<b>(</b> )	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ油漬け	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油·砂糖	酢・塩・こしょう
.,	大根のみそ汁	油揚げ・みそ	大根・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ		かつおだし・こんぶだし
	五目うどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干ししいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳 内主 4	牛乳		<b>A</b> b ± /	
)	肉まん 大豆とツナのサラダ	大豆・◆まぐろ油漬け	人参・きゅうり・キャベツ	◆肉まん ◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
	ミルクパン		✿ 世界の料理 ~スイス~✿	ミルクパン	
	牛乳 ブラートヴルスト	牛乳 ◆ソーセージ			
)	アルペンマカロニ ビュンドナーゲルシュテンズッペ	◆ベーコン・牛乳・生クリーム・チーズ・寒天 とり肉	玉ねぎ・パセリ 人参・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし・小松菜	マカロニ・油 大麦・じゃがいも・油	塩・こしょう・ワイン・コンソメ とりだし・塩・こしょう・しょうゆ
		29%	☆ お月見献立 ☆	10.00	こりにひ・温・こしょう・しょう・ツ
	ごはん 牛乳	牛乳		<del> </del>	
	さんまのかば焼き	◆さんまでん粉つき		油·砂糖	しょうゆ・みりん・酒
)	ごま酢和え		小松菜・もやし・キャベツ	ごま・砂糖	酢・しょうゆ
_	月見汁	とり肉・油揚げ・◆なると	人参・大根・ごぼう・ねぎ・干ししいたけ	里芋·油	しょうゆ・塩・かつおだし・こんぶだし
	ごはん 牛乳			*	
	ーれ ビビンバ	豚肉	たけのこ・切干大根・しょうが・にんにく	砂糖・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
`	ナムル	2.2.2	小松菜・人参・もやし・きゅうり	ごま・砂糖・ごま油・ラー油	しょうゆ・こしょう
)	わかめスープ	わかめ・生揚げ・◆かまぼこ	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ねぎ・干ししいたけ	ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・グリンピース・トマト・プルーン・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・
	牛乳	牛乳			
	海藻サラダ	わかめ・つのまた・こんぶ・茎わかめ・寒天・ 赤すぎのり・白すぎのり・◆かまぼこ	人参・小松菜・きゅうり	ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
)	オレンジ	がすこのカ・ロすさのツ・▼かまはこ	オレンジ		
	オレノシ 豚骨ラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	オレノシ  にんにく・しょうが・人参・チンゲン菜・もやし・ねぎ・きくらげ	中華めん・油・ごま	◆豚骨ラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
	牛乳	牛乳			
)	ココア揚げパン			コッペパン・油	◆ミルクココア
_	中華和え	◆まぐろ油漬け	小松菜・きゅうり・キャベツ・人参	砂糖・ごま油	酢・しょうゆ
	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳 ポークビーンズ	牛乳			ケチャップ・ケート・コ
	小松菜サラダ	豚肉・大豆 ◆まぐろ油漬け	人参・玉ねぎ・グリンピース・トマト 小松菜・キャベツ・人参・とうもろこし	じゃがいも・油・砂糖油	ケチャップ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう
)	ブルーベリーゼリー	マのトラ/川原け	J MAIN TENA AND COUNCE	油 ◆ブルーベリーゼリー	
	ごはん			*	
	牛乳	牛乳			
	あじフライ	<b>♦</b> あじフライ		油	
)	ひじきの炒め煮	ひじき・とり肉	人参・キャベツ	こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん
	けんちん汁	豆腐・油揚げ	人参・大根・ごぼう・小松菜・ねぎ・干ししいたけ	里芋·油 米	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし
	ごはん 牛乳	  牛乳		<u>^</u>	
	カラフルそぼろ	豚肉・大豆・みそ	にんにく・しょうが・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん
١	にらともやしの和え物		にら・もやし・キャベツ・人参	ごま油	しょうゆ
)	生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・大根・小松菜・ぶなしめじ		かつおだし・こんぶだし
	豆乳タンタンうどん(ソフトめん)	豚肉・豆乳・みそ	人参・玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・にら・ねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが	ソフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
	牛乳 かかきぎつしゅん (2)	牛乳 ・		l No.	
)	わかさぎフリッター(3) わんこんせラダ	◆わかさぎフリッター(魚卵) ▲とり肉油漬け	キャベツ・れんこん・小松菜・人参	油 砂糖	しようゆ・酢・唐辛子
	れんこんサラダ コッペパン	◆とり肉油漬け	1 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	が結	しゅ ノッチ 卧・后十丁
,	チョコクリーム	<b>◆</b> チョコクリーム			
	牛乳	牛乳			
)	さつまいものシチュー	とり肉・豆乳・いんげん豆	玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリンピース	油・さつまいも・米粉	とりだし・塩・こしょう
′	ガーリックドレッシングサラダ	◆まぐろ油漬け	キャベツ・小松菜・人参・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん
	ごはん		☆ 第一中学校リクエスト給食 ☆	*	
,	牛乳				
	鮭のムニエル	◆鮭塩こしょうつき	レモン果汁	小麦粉·油	
)	カリカリ野菜		かぶ・きゅうり・人参	砂糖	酢·塩
_	さつまいものみそ汁	豚肉・豆腐・みそ	人参・大根・ねぎ・ごぼう	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
	にはん	ARECHICAL		米	
	味付けのり 生乳	◆味付けのり 牛乳			
	牛乳 高野豆腐の卵とじ煮	一 とり肉・卵・高野豆腐	玉ねぎ・人参・枝豆・干ししいたけ	じゃがいも・油・砂糖	みりん・しょうゆ
)	かまぼこの土佐和え	◆かまぼこ・かつお節	キャベツ・もやし・きゅうり・小松菜	砂糖	酢・しょうゆ
	ごはん		☆ 菅谷西小学校リクエスト給食 ☆	*	
_	<u> </u>	1		(A)	
		牛乳			
	とり肉のから揚げ	牛乳 とり肉	しょうが	でん粉・油	しょうゆ・酒
	とり肉のから揚げ 春雨サラダ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	春雨・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁	とり肉 豚肉・豆腐・みそ	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん)	とり肉 豚肉・豆腐・みそ 豚肉・◆なると	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	春雨・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳	とり肉 豚肉・豆腐・みそ 豚肉・◆なると 牛乳	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ	とり肉 豚肉・豆腐・みそ 豚肉・◆なると 牛乳 ◆棒ぎょうざ	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳	とり肉 豚肉・豆腐・みそ 豚肉・◆なると 牛乳	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし
) ;	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ	とり肉 豚肉・豆腐・みそ 豚肉・◆なると 牛乳 ◆棒ぎょうざ	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油 中華めん・油 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ
) ;	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ	とり肉 豚肉・豆腐・みそ 豚肉・◆なると 牛乳 ◆ 棒ぎょうざ ◆まぐろ油漬け 牛乳 ◆ハンパーグ	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ・マッシュルーム	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
) ;	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアバン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ	とり肉 豚肉・豆腐・みそ 豚肉・◆なると 牛乳 ◆ 棒ぎょうざ ◆まぐろ油漬け 牛乳 ◆ハンパーグ	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ・マッシュルーム	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし エねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐	とり肉 豚肉・豆腐・みそ 豚肉・◆なると 牛乳 ◆棒ぎょうざ ◆まぐろ油漬け 牛乳 ◆ハンバーグ ◆まぐろ油漬け とり肉・いんげん豆	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし エねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ コフアバン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ  油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・でん粉・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウパンジャン・酒・しょうゆ
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ  油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウパンジャン・酒・しょうゆ
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 バンパンジーサラダ ごはん キ乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん なりになります。	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりぶりかけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 だしている	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ  油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 さばん キ乳 ごはん キ乳 ごはん ちばいしまりが きがいたがある。	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢
))	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりぶりかけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 だしている	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ  油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアバン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ マカストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ ごはん 牛乳 ごはん キ乳 でしたりがら 大型にはん キ乳 でしたりがら でしたりがら でしたしている。 はん でしたしている。 はん でしたしている。 はん でしたしている。 はん ちばの塩焼き きんぴら 実沢山汁 ごはん 牛乳	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 でしたし でしたし でしたし でしたし でしたし でしたし でしたし でした	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正なぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけきゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・ごんが・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子 かつおだし・こんぶだし
))	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん キ乳 ごはん キ乳 ごはん キ乳 ではん ちんでら 実沢山汁 ごはん 牛乳 のじかり がら まれている になっ になっ になっ になっ になっ になっ になっ になっ になっ になっ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 入参・大根・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが キャベツ・チンゲン菜・きゅうり	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子 かつおだし・こんぶだし しょうゆ・酒・みりん
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 バンパンジーサラダ ごはん 生乳 さばの塩焼き きんびら 実沢はん 牛乳 肉じゃが 納豆 たんごもか 納知 大きないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正なぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけきゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン  油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・ごんが・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子 かつおだし・こんぶだし しょうゆ・酒・みりん
))	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアバン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 でしたりなりがけ 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 でしている によん のりなりがけ キ乳 でしている によん のりなりがけ キ乳 でしている によん のりなりがけ キ乳 でしている によん のりなりがけ キ乳 でしている によん のりなりがけ キ乳 でしている によん のりなりがけ キ乳 でしている によん のりなりがけ キ乳 でしている による による による による による による による による による によ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 入参・大根・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが キャベツ・チンゲン菜・きゅうり	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・ごた・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油 米  じゃがいも・油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子 かつおだし・こんぶだし しょうゆ・酒・みりん しょうゆ しょうゆ・かつおだし・こんぶだし・みりん・酒・塩
))	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 ボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 にばん キ乳 にばん キ乳 こばん キ乳 こばん キ乳 こばん キ乳 こだしがら 実沢山汁 ごはん キ乳 こだしがら まっている になん キ乳 こだした キ乳 こだした キ乳 こだした キ乳 こだした キ乳 こだした キュボー豆腐 パンパンジーサラダ こだした まっている にはん キ乳 こだした まった にはん キ乳 こだした まった まった まった まった まった まった まった まった まった まっ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正なぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが キャベツ・チンゲン菜・きゅうり 大根・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ・干ししいたけ	春雨・砂糖・ごま油 しゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ しゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・ご・ま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま しゃがいも・油 米  じゃがいも・白滝・油・砂糖	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう トウパンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酒・みりん
))	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ こはん のりふりかけ 牛乳 マーポー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 さばはん キ乳 さばばの塩焼き きんびら 実沢山汁 ごはん 牛乳 のじゃが 納豆 こんぶ和え きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 切干大根入りサラダ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 入参・大根・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが キャベツ・チンゲン菜・きゅうり	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・ごた・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油 米  じゃがいも・油 米	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう  トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子 かつおだし・こんぶだし しょうゆ・酒・みりん しょうゆ しょうゆ・かつおだし・こんぶだし・みりん・酒・塩
))	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 ボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 にばん キ乳 にばん キ乳 こばん キ乳 こばん キ乳 こばん キ乳 こだしがら 実沢山汁 ごはん キ乳 こだしがら まっている になん キ乳 こだした キ乳 こだした キ乳 こだした キ乳 こだした キ乳 こだした キュボー豆腐 パンパンジーサラダ こだした まっている にはん キ乳 こだした まった にはん キ乳 こだした まった まった まった まった まった まった まった まった まった まっ	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正なぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが キャベツ・チンゲン菜・きゅうり 大根・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ・干ししいたけ	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油 米  じゃがいも・油 ・ ココア・フ ・コー・砂糖・ごま しゃがいも・油・砂糖・ごま しゃがいも・油・砂糖・ごま	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう トウパンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・唐辛子 かつおだし・こんぶだし しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・かつおだし・こんぶだし・みりん・酒・塩
)	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 でーボー豆腐 パンパンジーサラダ ごはん 牛乳 ではん キ乳 でしゃが にはん キ乳 でしゃが をきんが ちんが ちんが ちんが ちんが ちんが ちんが ちんが ちんが ちんが ち	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正なぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ  人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが キャベツ・チンゲン菜・きゅうり 大根・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ・干ししいたけ 切干大根・もやし・きゅうり・人参	春雨・砂糖・ごま油 しゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ しゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま しゃがいも・油 米  じゃがいも・白滝・油・砂糖  ジフトめん・油  さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉・ごま 春雨・砂糖・ごま油 黒糖パン 油	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう トウパンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・かつおだし・こんぶだし・みりん・酒・塩 しょうゆ・かつおだし・こんぶだし・みりん・酒・塩
))	とり肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうサラダ ココアパン 牛乳 ハンパーグのデミグラスソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ ごはん のりふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 バンパンジーサラダ ごはん 牛乳 ではん り乳 でしている でしている でしている によん でしている でしている によんでら 実沢はん 牛乳 肉じゃが 納豆 こんがり いる 中間 によっている によん でしている によん でしている によん でしている によん でしている にはん やれている にはん やれている にはん やれている にはん やれている にはん やれている にはん にないる にはん にないる にはん にないる にはん にないる にないる にないる にないる にないる にないる にないる にないる	とり肉	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 大根・人参・ごぼう・ねぎ 人参・正なぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく  ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし  玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・セロリー・トマト  にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく  ごぼう・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・干ししいたけ・枝豆・しょうが キャベツ・チンゲン菜・きゅうり 大根・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ・干ししいたけ	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも・ごんにゃく・油 中華めん・油  ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン 油 マカロニ じゃがいも・油 米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 米  こんにゃく・油・砂糖・ごま じゃがいも・油 米 じゃがいも・油 ・ ま なった。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・唐辛子  ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう トウパンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢  みりん・しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酒・みりん

※材料の都合により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。 ※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。 ※◆マークの食品は加工品です。 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。 ※治食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

## 今月の地場産物(那珂市産)・・・米、さつまいも、小松菜、ねぎ、じゃがいも

-											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	μд	mg	mg	mg	g
	平均栄養所要量	818	33.1	21.1	393	4.3	370	0.92	0.70	37	2.6
	基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満