^{↑和6年度} 10月 献立予定表 № _{取手市立戸頭中学校}



曜					→ +> ++	I/SI			
日	献立名	1群	肉, 骨になる 2 群	3群	主 な 材 Eに体の調子を整える 4 群	主にエネルギー 5群	6群	その他の材料(調味料など)	エネル= (Kca
 牛乳		たんぱく質	無機質 牛乳	カロテン	ビタミンC,他	炭水化物	脂質		
火ごはん		†				ごはん			847
豚キムチ炒め		豚肉生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒	2.5
トック 水 麦ごはん		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ	★トック ごはん 大麦	i I	しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	_
あじの竜田揚げ		あじ			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん	833
ひじきの煮物		大豆 さつま揚	げ ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.7
肉だんご入りみそう	<u>† </u>	豚肉 みそ		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	でんぷん		塩 こしょう 削り節	
木 黒パン 豚肉とセロリのケラ	チャップ 他め	豚肉			 たまねぎ セロリ	★黒パン	ith.	塩 こしょう ケチャップ ワイン カレー粉	835
じゃがいもとベー		ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう	2.9
キャベツのスープ		ウインナー	<u> </u>	にんじん	キャベツ エリンギ		 	塩 ワイン がらスープ	-
金 わかめごはん						★わかめごはん			
里芋と揚げ鶏の煮物	d	鶏肉	į	にんじん	枝豆	さといも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 酒 みりん	88 2.
青菜のみそ汁		油揚げ みそ	ii	こまつな	たまねぎ えのきたけ	C/01C 1 1 10/16	 	削り節	
月ごはん					ļ	ごはん	i 		
豚肉のしょうが炒め		豚肉 ツナ		にんじん	たまねぎ しめじ しょうが だいこん きゅうり		油	しょうゆ みりん 酒 ★ごまドレッシング	80 2.
大根サラダ (ごま)		ベーコン みそ		ICNON	たまねぎ キャベツ スイートコーン		i 	削り節	2
火 ソフト麺	507 C/I					ソフト麺	i I	133 2 24	
カレー南蛮汁		鶏肉油揚げ		にんじん	たまねぎ	砂糖 でんぷん	 	カレールウ カレー粉 しょうゆ みりん	80
ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 卵	青のり	ほうれんそう	<u> </u>	小麦粉	油	削り節	3
のり酢あえ		2 (12 92	のり	こまつな	もやし	砂糖	/ш	しょうゆ 酢 削り節	-
水麦ごはん						ごはん 大麦			
回鍋肉		豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン	76
」 ごま豆乳スープ		鶏肉 豆乳 み	マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にんじん	 しめじ ねぎ		ねりごま	オイスターソース トウバンジャン しょうゆ がらスープ	2
		ちゅう 立孔 か		チンゲンサイ	000 14C	A = ノキュウン	1470ま	トラハンシャン しょうゆ からスープ	
木 ライ麦パン りんごジャム					<u> </u>	★ライ麦パン ★りんごジャム	i		-
りん <u>ごジャム</u> コーンクリームショ	F7—	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ スイートコーン	▼りんこシャム じゃがいも 小麦粉	バタ	悟 フレトラ ポたフ プ	82
	· -		クリーム		*コーンペースト ************************************	I	ļ	塩 こしょう がらスープ	_ 3
ハムのマリネ		1/4	l H	ブロッコリー 本の食べ物	たまねぎ レモン の 旅 佐賀県	砂糖	油	酢 塩	4
金ごはん	<u>L'</u>					ごはん			
■ れんこんのはさみ	易 げ		 		★れんこんのはさみ揚げ		油	中濃ソース ウスターソース	82
いかのかけあえ		いか みそ			きゅうり だいこん	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	2
だぶ(具だくさん)	†物)	鶏肉 かまぼこ	: [にんじん	しいたけ	里芋 こんにゃく ふ 砂糖 でんぷん		しょうゆ 塩 酒 昆布 いわし煮干し	
火 ツーリュー麺(中華	重めん)		ļ			中華めん			
(中語	華かき玉あん)	豚肉 卵		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが	でんぷん	油	酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	7
揚げじゃがのそぼ?	スちくかけ	豚肉		チンゲンサイ	ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	ù-b	豚骨スープ トウバンジャン しょうゆ 酒 酢	
ぶどうセリー	262/0/13/4)				143 12012 0200	でんぷん	і /Ш	がらスープ	
かとうセリー	O O S D G s	(技结可能)	は開発目標)	<mark> </mark> 献立	12. つくる責任 つかう	★ぶどうゼリー 麦仁	考える	12 1188	4
水麦ごはん	0 0 3 0 0 3	(1410) 1111	3. 田光口伝/	HV 77	12. フトも負任 フルフ	ごはん大麦	5 1 0		
■ さばのみそ煮		さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖	 	しょうゆ 酒 みりん	7:
からしあえ				こまつな にんじん	もやし			しょうゆ からし 削り節	2
サルちん汁		油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さといも こんにゃく		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	4
木 ごはん ハンバーグきのこと			i		i	C16/U	i		
	/ _ 7	★ハンバーグ	i		えのきたけ しめじ	砂糖 でんぷん	İ	しょうゆ 酒	7
		★ハンバーグ	ちりめんじゃ	Z	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 ★香味たまねぎドレッシング	
	ノース (香味たまねぎドレッシング)	かに風味かまに		にんじん	1	砂糖 でんぷん	油		
じゃこ入りサラダ かにかま汁					キャベツ きゅうり		油	★香味たまねぎドレッシング	
じゃこ入りサラダ かにかま汁 金 ごはん		かに風味かまに		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 でんぶん ごはん でんぶん	油油油油油	★香味たまねぎドレッシング	2
じゃこ入りサラダ かにかま汁	(香味たまねぎドレッシング)	かに風味かまに生場げ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん	油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ	8:
じゃこ入りサラダ かにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮料 豚肉とごぼうのみ・	(香味たまねぎドレッシング) 加	かに風味がまじ生揚げ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	ごはん でんぶん 砂糖	油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒	8
じゃこ入りサラダ かにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮料 豚肉とごぼうのみ・ ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 と汁	かに風味かまに生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み		にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆	ごはん でんぷん	油油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	8 2
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮す 豚肉とごぼうのみ・ ごはん 揚げえびしゅうまい	(香味たまねぎドレッシング) 加 と汁	かに風味がまた 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま		にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん	油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節	8 2
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮す 豚肉とごぼうのみ・ ごはん 揚げえびしゅうまし バンバンジー	(香味たまねぎドレッシング) 勿 と汁	かに風味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま		にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンベースト	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖	油油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板醤 しょうゆ 酢	8. 2
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 類のから揚げ 切り干し大根の煮料 豚肉とごぼうのみ・1 ごはん 揚げえびしゅうまい パンパンジー 中華かき玉コーン	(香味たまねぎドレッシング) 勿 と汁	かに風味がまた 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま		にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖	油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節	8. 2
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 類のから揚げ 切り干し大根の煮料 豚肉とごぼうのみ・1 ごはん 揚げえびしゅうまい パンパンジー 中華かき玉コーン	(香味たまねぎドレッシング) 勿 と汁	がに風味がまだ。 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚内 豆腐 み ★えびしゅうま ささみ ベーコン 卵		にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたげ ★ゴーンベースト	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦	油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ	8. 2
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 勿 と汁	かに風味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま		にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンベースト	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖	油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板醤 しょうゆ 酢	8 2 8 2 8 8 2 8
じゃこ入りサラダ かにかま汁 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 と け い スープ ダ (塩レモンドレッシング)	がに風味がまだ。 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま ささみ ベーコン 卵		にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたげ ★コーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも	油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ	8 2 2 8
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 豚肉とごぼうのみ・ ごはん 揚げえびしゅうまい バンバンジー 中華かき玉コーン 表ごはん カンレー 青菜と八ムのサラグフローズンヨーグ ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 と け い スープ ダ (塩レモンドレッシング)	がに関味がまだ 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉	-70-703-984	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたげ ★コーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぶん ごはん 大麦 じゃがいも	油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ	88 88 2
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 豚肉とごぼうのみ・ ごはん 揚げえびしゅうまい バンバンジー 中華かき玉コーン 表ごはん カンレー 青菜と八ムのサラグフローズンヨーグリ ごはん ほっけの塩焼き	(香味たまねぎドレッシング) 加 と け い スープ ダ (塩レモンドレッシング)	がに関味がまだ 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉	-70-703-794	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぶん ごはん が糖 でんぶん ごはん させないた でんがいち 砂糖	油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩	88 2 2 2 7
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 豚肉とごぼうのみ・ ごはん 揚げえびしゅうまい パンパンジー 中華かき玉コーン 表ごはん カレー 青菜と八ムのサラグフローズンヨーグリン ごはん ほっけの塩焼き ごぼうの炒め煮	(香味たまねぎドレッシング) 加 と け い スープ ダ (塩レモンドレッシング)	がに関味がまだ 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉	-70-703-794	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ じいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 ごはん	油 油 油 ねりごま 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん	88 2 2 2 7
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 と け い スープ ダ (塩レモンドレッシング)	がに風味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム ★ほっけー夜手 豚肉 さつま揚げ	-70-703-984	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぶん ごはん が糖 でんぶん ごはん させた でんがいち 砂糖	油 油 油 ねりごま 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩	88 2 2 2 7
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 繋のから揚げ 切り干し大根の煮き 豚肉とごぼうのみ・ ごはん 揚げえびしゅうまい バンバンジー 中華かき玉コーン 大麦ごはん カレー 青菜と八ムのサラグ フローズンヨーグ が ごほうの炒め煮 さつま汁	(香味たまねぎドレッシング) 加 と け い スープ ダ (塩レモンドレッシング)	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み **えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 八ム **ほっけー夜干 豚肉 さつま揚 第肉 生揚げ	-70-703-794	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ じいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぶん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん こだはん こだはん こだはん である こだはん である こだはん である こだはん である こだはん	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん	88 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮き 豚肉とごぼうのみ・ ごはん 揚げえびしゅうまい バンバンジー 中華かき玉コーンス 麦ごはん カレー 青菜と八ムのサラグ ごはん ほっけの塩焼き ごぼうの炒め煮 さつま汁	(香味たまねぎドレッシング) 加 と け い スープ ダ (塩レモンドレッシング)	がに風味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み ★えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム ★ほっけー夜手 豚肉 さつま揚げ	で ・70-703-794 U げ	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 ごはん	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん	88 22 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム *ほっけー夜子 豚肉 さま揚 第内 生揚げ みそ	で ・70-703-794 U げ	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ じいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぷん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒	\$ 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮き 豚肉とごぼうのみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト	がに関味がまだ 生揚げ 鶏肉 きつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ブルム *ほっけー夜そ 豚肉 生揚げ みそ ア 鶏肉 ウインブ	で ・70-703-794 U げ	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぷん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒	\$ E E E E E E E E E E E E E E E E E E E
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 八ム *ほっけー夜干 豚肉 さてまり 第肉 ウインブ ベーコン 豚肉 カモ	で ・70-703-794 U げ	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぶん ごはん 大麦 じゃがいち 砂糖 こはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒	E E E E E E E E E E E E E E E E E E E
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮き豚肉とごぼうのみ・・ ボンバンジー 中華かき玉コーング 表ごはん カカレー 青菜とバムのサラグ ごはん ほっけの塩焼き ごぼうかけ ボドブ プロッコリーのガーごはん ビビンバ(肉みそ)	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト	がに関味がまだ 生揚げ 鶏肉 きつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ブルム *ほっけー夜そ 豚肉 生揚げ みそ ア 鶏肉 ウインブ	で ・70-703-794 U げ	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ じいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒	\$ \text{\tinit}\\ \text{\tin}\\ \ti}\\\ \tinttitex{\text{\text{\text{\text{\text{\texit{\texi}\tint{\text{\texit{\text{\text{\ti}}\texitit{\text{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\tex{
じゃこ入りサラダかにかま汁 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 八ム *ほっけー夜干 豚肉 さてまり 第肉 ウインブ ベーコン 豚肉 カモ	で ・70-703-794 U げ	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいごん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぷん ごはん が糖 でんぷん ごはん 大麦 しゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 よコッペパン 砂糖 しゃがいも	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	\$ \text{\tinit}\\ \text{\tin}\\ \ti}\\\ \tinttitex{\text{\text{\text{\text{\text{\texit{\texi}\tint{\text{\texit{\text{\text{\ti}}\texitit{\text{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\tex{
じゃこ入りサラダかにかま計 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト		できます。 ・20-203-7% ・20-203-7	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな	### #################################	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぶん ごはん でんぶん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 しゃがいも ごはん 砂糖 こんにゃく 黒砂糖	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油	*香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	\$ \text{\tinit}\\ \text{\tin}\\ \ti}\\\ \tinttitex{\text{\text{\text{\text{\text{\texit{\texi}\tint{\text{\texit{\text{\text{\ti}}\texitit{\text{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\texi{\tex{
じゃこ入りサラダかにかま計 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト	がに関味がまだ。 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム *ほっけーでまり 鶏肉 生揚げ みそ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	できます。 ・20-203-7% ・20-203-7	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん フョウな にんじん フョウン こまつな にんじん フョウン こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく たけのこ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 さはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油	*香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 豆板器 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	\$ \tag{\frac{1}{2}}
じゃこ入りサラダかにかま計 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト		できます。 ・20-203-7% ・20-203-7	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな	### #################################	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 とんにゃく 黒砂糖 じゃがいも ごはん 砂糖 こんになる までもあいます。	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油	*香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 ごしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 亞板器 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節	\$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
じゃこ入りサラダかにかま計 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 とけ い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト	がに関味がまだ。 生揚げ きつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム *ほっけー夜そ 野歯肉 生揚げ みそ ・	できます。 ・20-203-7% ・20-203-7	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー こまつな にんじん フロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく たけのこ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぶん ごはん 大麦 しゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 とかがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	*香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 豆板器 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	\$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
じゃこ入りサラダかにかま計 金 ごはん 調切り上大根の熱け 豚肉としてぼうのみ・ごはん ボンバンシー 中本 ごはん ボンバンシー 中本 ごはん カーズ スカーズ スカーズ スカーズ はんけんの 塩焼き さつまけ ボンバン ブロはん はいかりの かった アープ ごはん いかしのかば焼き かん アープ ごはん いかれる ドドファース ボード・ファース ボール・ファース ボール・ファース ボール・ファース ボール・ファース ボール・ファース ボール・ファース ボール・ファース ボール・ファース アース・ファース ファース アース・ファース アース・フェース アース・ファース アース・ファース アース・ファース アース・フェース アース・フェース アース・ファース アース・フェース アース・フェース アース・フェース アース・ファース アース・フェース ア	(香味たまねぎドレッシング) 加 と け (できます。 ・20-203-7% ・20-203-7	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな ボンゲンサイ 「こんじん こまつな 「こんじん こまつな 「こんじん こまつな 「こんじん こまつな 「こんじん フロッコリー こまつな こまつな にんじん	### #################################	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぷん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 とんにゃく 黒砂糖 じゃがいも ごはん 砂糖 こんになる までもあいます。	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油	*香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 ごしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 亞板器 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 削り節	\$ \$\text{\$\exitt{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\texitt{\$\texitt{\$\tex
じゃこ入りサラダかにかま計 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 とけ い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム *ほっけつつまげ みそ 第肉 ウインゴ 豚肉 ワン 豚肉 フン 豚肉 ラン 豚肉 ウン 豚肉 ラン 豚肉 ラン ボート アート おると 豆腐 **はこれ おんさ さささみ さささみ おきささ おきさき からさ きが きが きが きが きが きが きが きが きが きが きが きが きが	できます。 ・20-203-7% ・20-203-7	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな ボンゲンサイ 「こんじん こまつな 「こんじん こまつな 「こんじん こまつな 「こんじん こまつな 「こんじん フロッコリー こまつな こまつな にんじん	### #################################	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぶん ごはん 大麦 しゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 とかがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	*香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャップ チャップ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 百板器 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 削り節	\$ \text{\tinit}\\ \text{\tin}\tint{\text{\text{\tin}\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\tint{\text{\text{\texit{\text{\ti}}\tint{\text{\texi}\tint{\tetitt{\text{\text{\text{\text{\tint}\text{\tinte\tint{\text{
しゃこ入りサラダかにかま計 金 ごはん 切り T と	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト ーリックソテー ・ソース (スパゲティ) (ミートソース) ・ドレッシング)		できます。 ・20-203-7% ・20-203-7	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな だんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいごん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく たけのこ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 でんぶん ごはん とかがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 とかがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	*香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 ごしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 亞板器 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 削り節	\$ \text{\tinit}\\ \text{\tin}\tint{\text{\text{\tin}\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\tint{\text{\text{\texit{\text{\ti}}\tint{\text{\texi}\tint{\tetitt{\text{\text{\text{\text{\tint}\text{\tinte\tint{\text{
じゃこ入りサラダかにかま計 金 ごはん 切り下し大根の煮け 切り下し大根の煮け 豚肉とごぼうのみ・・ 満げスパンシー 中華ではん カラマンにはん アラックリンではんのサラグではん はいけのの場合 さつます ボブロックのが はいけっている。 はいはいる。 はいはいるはいるはいるはいるはいるはいるはいるはいるはいるはいるはいるはいるはい	(香味たまねぎドレッシング) 加 と	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *スぴしゅつき ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム *ほっけつつも生場 のウン 豚肉 豆腐 *ペーコン みそー **なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐	できます。 ・20-203-7% ・20-203-7	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな だんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごほう 枝豆 だいごん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく たけのこ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ しょうが はくさい 菊 だいこん ごぼう ねぎ にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぶん ごはん 大麦 しゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 **コッペパン 砂糖 じゃがいも ごはん 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 **コッペパン 砂糖 こだはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 頭 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ ありん 削り節 削り節 グチャップ トマトビューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング	8 8 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
世をこ入りサラダかにかま計 金 ごはん 切り 大根の 熱げ 切り 大根の 熱げ 豚肉とごぼうのみ きごはん びいうまい 八 本 ま カー フェ はん の サラグ フェ はん いうま はん から から はん から から はん がら から はん がら から から はん いっか から スープ こ はん いっか から スープ こ はん いっか はん はん いっか はん はん いっか はん はん はん いっか はん はん いっか はん	(香味たまねぎドレッシング) 加 を計 い スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト ーリックソテー ・ソース (スパゲティ) (ミートソース) ・ドレッシング)	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *えびしゅうま ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム *ほっけつつまげ みそ 第肉 ウインゴ 豚肉 ワン 豚肉 フン 豚肉 ラン 豚肉 ウン 豚肉 ラン 豚肉 ラン ボート アート おると 豆腐 **はこれ おんさ さささみ さささみ おきささ おきさき からさ きが きが きが きが きが きが きが きが きが きが きが きが きが	できます。	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー こまつな にんじん にんじん にんじん であった 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 たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ ゼロリ にんにく たけのご しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ しょうが はくさい 菊 だいこん ごぼう ねぎ にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり スイートコーン りんご ★ソテーオニオン	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 削り節 クチャップ トマトビューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング 酒 しょうゆ みりん さんしょう	88 8 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
じゃこ入りサラダかにかま計 ごはん 切りかし大根の熱・ 豚肉とごぼうのみ・・ 満げ、シー・ ブロー はんがりのでは、大きではんがの場合をできます。 ではんがりのがは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きで	(香味たまねぎドレッシング) 加 と	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *スぴしゅつき ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム *ほっけつつも生場 のウン 豚肉 豆腐 *ペーコン みそー **なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐	できます。 ・20-203-9% ・20-203-9	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな だんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー	# キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ じいたげ ★ゴーンベースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく たけのご しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ しょうが はくさい 菊 だいこん ごぼう ねぎ にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり スイートコーン りんご ★ソテーオニオン もやし	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぶん ごはん 大麦 しゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 **コッペパン 砂糖 じゃがいも ごはん 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 **コッペパン 砂糖 こだはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 削り節 グチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング 酒 しょうゆ みりん 酢 削り節	2 2 8 8 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
じゃたかま汁 金 ごはん	(香味たまねぎドレッシング) 加 と	がに関味がまに 生揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 み *スぴしゅつき ささみ ベーコン 卵 豚肉 ハム *ほっけつつも生場 のウン 豚肉 豆腐 *ペーコン みそー **なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐 ***なると 豆腐	できます。	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー こまつな にんじん にんじん だん ボカーカー 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 にんじ	# キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁 ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ ス ト 献 立 たまねぎ キャベツ ゼロリ にんにく たけのご しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ しょうが はくさい 菊 だいこん ごぼう ねぎ にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり スイートコーン りんご ★ソテーオニオン	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん でんぶん ごはん 大麦 しゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 **コッペパン 砂糖 じゃがいも ごはん 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 **コッペパン 砂糖 こだはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 削り節 クチャップ トマトビューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング 酒 しょうゆ みりん さんしょう	8: 2 8: 2 8: 2 7: 2 7: 2 8: 2 7: 2 7: 2
で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	(香味たまねぎドレッシング) 加 と		できます。	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー こまつな にんじん にんじん だん ボカーカー 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 にんじ	### ### #############################	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぶん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 とかいち ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 しょうゆ 正しょうがらスープ フイン しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 野 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ ありん 削り節 削り節 クチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング 酒 しょうゆ みりん 酢 削り節 みりん しょうゆ 酒 コチュジャン	2 2 88: 2 2 86: 2 2 7: 2 86: 2 2 7: 2 86: 2
じゃかま計 金 ごはん 切り下し大根の熱 豚肉とごぼうのみ・・・ おっとが、 はんがのなが、 はんがのなが、 はんが、 おっとが、 はんが、 はなが、 は	(香味たまねぎドレッシング) 加 スープ デ(塩レモンドレッシング) レト ーリックソテー ・ソース(スパゲティ) (ミートソース) ・ドレッシング) まん) ド屋の鶏照り焼き)	がに関ば 実内 さつま場が 原内 ささみ ベーコン 卵 豚肉 バーコン 卵 豚肉 バーコン 卵 豚肉 バーコン 明 ボスびしゅっうささみ バーコン 生場が ボスで しゅううでも、 ボスで しゅううでも、 ボスで しゅううでも、 ボスで しゅううでも、 ボスで しゅううでも、 ボスで レックでも、 ボスで レックでは、 ボスで といっか。 ボスで といっか。 ・・・ ボスで といっか。 ボスで といっか。 ・ ボスで といっか。 ボスで といっか。 ボスで といっか。 ・ ボスで といっか。 ボスで といっか。 ・ ボスで といっか。 ・ ボスで	できます。 -70-703-794 -70-703-794 	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー こまつな にんじん こまつな にんじん フロッコリー こまつな にんじん ほうれんそう 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	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	ごはん でんぶん 砂糖 でんぶん ごはん でんぶん ごはん 大麦 しゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 **コッペパン 砂糖 じゃがいも ごはん 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 **コッペパン 砂糖 じゃがいも ごはん 砂糖 でんぶん ごはん 砂糖 でんぶん こんにゃく スパゲティ 砂糖 ごはん 砂糖 でんぶん	油 油 油 ねりごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールク 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ ありん 削り節 削り節 グチャップ トマトビューレ デミグラスソース、ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング 酒 しょうゆ みりん 酢 削り節 みりん しょうゆ みりん 酢 削り節 みりん しょうゆ 酒 コチュジャン 削り節	2. 83 2. 86 2. 75 2. 75 2. 75 2. 75 2. 75 2. 80 2. 75 2. 80 2. 81
で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	(香味たまねぎドレッシング) 加 スープ ダ (塩レモンドレッシング) レト ーリックソテー ・ソース (スパゲティ) (ミートソース) ・ドレッシング) まん) ド屋の鶏照り焼き)		できます。 -70-703-794 -70-703-794 	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー こまつな にんじん にんじん だん ボカーカー 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 にんじ	### ### #############################	ごはん でんぶん 砂糖 ごはん 砂糖 でんぶん ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 黒砂糖 とかいち ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 油 ねりごま 油 油油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 豆板器 しょうゆ 酢 塩 酒 がらスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャッネ 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 しょうゆ オイスターソース みりん 酒 しょうゆ 正しょうがらスープ フイン しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 野 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ ありん 削り節 削り節 クチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング 酒 しょうゆ みりん 酢 削り節 みりん しょうゆ 酒 コチュジャン	777 2. 833 2. 866 2. 759 2. 759 2. 759 2. 759 2. 811 2. 811

^{*}天候等により,使用する食材が変更することがあります。

栄 養 素	基準量	10月の平均
エネルギー(k cal)	830	807
食 塩(g)	2.5	2.6

[◎]不明な点は学校へお問い合わせください。