

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	〇…おもにエネルギーのもとになる食品	△…おもに体をつくるもとになる食品	□…おもに体の調子を整えるもとになる食品
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン
無機質			

10月紀の川市産の野菜は…
たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、さといも
さつまいも など
米…にこまる(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)…
10/28 ひらたね柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



社会見学

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞			
しょうゆ 食品 グループ	〇…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
たんぱく質 栄養素	たんぱく質の 炭水化物	しょう 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)

10月紀の川市産の野菜は…
たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、さといも
さつまいも など
米…にこまる(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)…
10/28 ひらたね柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月		火		
6		7		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 やきぐりコロケ 〇 やきぐりコロケ 1こ 〇 あげあぶら 4 〇 きゅうり 22 △ わかめ 1.2 〇 さとう 1.9 ○ ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお じゃがもちいみどしる 〇 じゃがもち 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こんにやく 10 □ ねぎ 3.5 △ みそ だし うめぼし □ うめぼし 県からもらったもの	574kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さばのみそに △ さばのみそに 1個 ちゅうかふうツナポテト 〇 じゃがいも 22.5 □ キャベツ 7.2 □ きゅうり 7.2 □ えだまめ 1.8 △ ツナ 9 ○ さとう 1.12 〇 ごまあぶら 0.45 ○ ごま 0.45 うすくちしょうゆ す かきたまじる △ たまご 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 〇 かたくりこ 1 しお うすくちしょうゆ だし	599kcal	
13		14		
スポーツの日		△ ぎゅうにゅう 〇 だきごみごはん 〇 こめ 60g さけ 3.3 △ とりももにく 20 △ ちくわ 10 △ あぶらあげ 3 □ しいたけ 5 □ にんじん 5 □ ごぼう 5 □ えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお スパゲティサラダ 〇 スパゲティ 8.5 □ きゅうり 18 △ ハム 5 〇 マヨネーズ す しお こしょう ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 △ みそ だし		554kcal
20		21		
△ ぎゅうにゅう 〇 おみせ 〇 こめ 65g ○ さとう 5.5 こぶちや 0.16 □ こんにやく 17 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 △ こうやどうふ 2.2 さけ 0.8 〇 さとう 1.3 みず 15 す しお こいくちしょうゆ だし メンチカツ △ メンチカツ 1こ ぐだくさんのみどしる 〇 じゃがいも 20 □ キャベツ 15 □ もやし 8 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3 △ みそ だし	613kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 ちくせんに △ とりももにく 25 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ こんにやく 20 △ ちくわ 10 □ れんこん 12 □ いんげん 5 □ しいたけ 5 ○ さといも 18 ○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.2 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 だし みず 36 こいくちしょうゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ きのこのつくだに □ えのきたけ 30 みりん 6.9 こいくちしょうゆ す	531kcal	
27		28		
振替休業		△ ぎゅうにゅう 〇 カレーライス 〇 こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 〇 じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレーウ ウスターソース カレーこ フルーツヨーグルト(かき) □ みかん 15 □ もも 8.5 □ バイン 15 □ ひらたねがき20 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食		676kcal
30		31		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さつまいもごはん 〇 こめ 62g ○ さつまいも 20 さけ 2.5 こぶちや 0.2 しお にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 1こ やさいのごまあえ □ キャベツ 35 □ ほうれんそう 10 □ にんじん 6 ○ ごま 0.5 〇 すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ とふのこのにも △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 〇 さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし	551kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 わかめごはん(げんりょう) 〇 うどん 〇 うどん 100 △ あぶらあげ 7 □ にんじん 6 □ はくさい 20 □ ねぎ 5 □ しめじ 4 みりん 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 〇 ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ	581kcal	
9		10		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 やきぎょうざ △ やきぎょうざ 1こ マーボーナス △ ぶたひきにく 15 ○ あぶら 0.17 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ たけのこ 5 □ ニラ 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ あぶら 0.25 〇 さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 〇 かたくりこ 0.2 △ あかみそ みず 0.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーフ(はるさめ) □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 〇 ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスーフ トリガラスープ しお うすくちしょうゆ	535kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さつまいも △ やきぎょうざ 1こ マーボーナス △ ぶたひきにく 15 ○ あぶら 0.17 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ たけのこ 5 □ ニラ 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ あぶら 0.25 〇 さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 〇 かたくりこ 0.2 △ あかみそ みず 0.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーフ(はるさめ) □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 〇 ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスーフ トリガラスープ しお うすくちしょうゆ	535kcal	
15		16		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さんまのかつおぶしに △ さんま 1切 さけ 5 〇 さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ ごまずあえ □ はくさい 32 △ わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ ごま 0.8 〇 さとう 0.7 こいくちしょうゆ す けんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	611kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 やながわふうたまごじどん 〇 こめ 80g △ ぶたにく 28 □ たまねぎ 75 □ にんじん 13 □ しいたけ 5 □ ごぼう 19 △ たまご 50 □ いんげん 5.5 さけ 1.5 みりん 2 〇 さとう 2.7 みず 40 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す	618kcal	
22		23		
△ ぎゅうにゅう 〇 クリームシチュー △ とりももにく 15 □ たまねぎ 68 □ にんじん 18 ○ じゃがいも 45 △ ぎゅうにゅう 20 みず 75 〇 あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう ポロニアステーク △ ポロニアステーク 1こ みりん 0.55 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング	590kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 あじフライ △ あじフライ 1きれ ○ あげあぶら 4 こぶくろウスター もやしのピリからあえ □ もやし 33 □ きゅうり 12 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.18 ○ さとう 2.52 す こいくちしょうゆ トウバンジャン さつまいものみどしる ○ さつまいも 18 △ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 19 △ わかめ 0.3 △ みそ だし	555kcal	
29		30		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 しおこうじからあげ △ とりむねにく 2切 □ にんにく 0.3 □ しょうが 0.2 ○ かたくりこ 11 〇 あげあぶら 6 しおこうじ すじょうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 〇 さとう 0.14 す こいくちしょうゆ だいこんのみどしる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 △ みそ だし	606kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さつまいも △ やきぎょうざ 1こ マーボーナス △ ぶたひきにく 15 ○ あぶら 0.17 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ たけのこ 5 □ ニラ 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ あぶら 0.25 〇 さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 〇 かたくりこ 0.2 △ あかみそ みず 0.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーフ(はるさめ) □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 〇 ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスーフ トリガラスープ しお うすくちしょうゆ	620kcal	
3		4		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さつまいもごはん 〇 こめ 62g ○ さつまいも 20 さけ 2.5 こぶちや 0.2 しお にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 1こ やさいのごまあえ □ キャベツ 35 □ ほうれんそう 10 □ にんじん 6 ○ ごま 0.5 〇 すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ とふのこのにも △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 〇 さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし	551kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 わかめごはん(げんりょう) 〇 うどん 〇 うどん 100 △ あぶらあげ 7 □ にんじん 6 □ はくさい 20 □ ねぎ 5 □ しめじ 4 みりん 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 〇 ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ	581kcal	
11		12		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 やきぐりコロケ 〇 やきぐりコロケ 1こ 〇 あげあぶら 4 〇 きゅうり 22 △ わかめ 1.2 〇 さとう 1.9 ○ ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお じゃがもちいみどしる 〇 じゃがもち 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こんにやく 10 □ ねぎ 3.5 △ みそ だし うめぼし □ うめぼし 県からもらったもの	574kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さばのみそに △ さばのみそに 1個 ちゅうかふうツナポテト 〇 じゃがいも 22.5 □ キャベツ 7.2 □ きゅうり 7.2 □ えだまめ 1.8 △ ツナ 9 ○ さとう 1.12 〇 ごまあぶら 0.45 ○ ごま 0.45 うすくちしょうゆ す かきたまじる △ たまご 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 〇 かたくりこ 1 しお うすくちしょうゆ だし	599kcal	
18		19		
△ ぎゅうにゅう 〇 だきごみごはん 〇 こめ 60g さけ 3.3 △ とりももにく 20 △ ちくわ 10 △ あぶらあげ 3 □ しいたけ 5 □ にんじん 5 □ ごぼう 5 □ えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお スパゲティサラダ 〇 スパゲティ 8.5 □ きゅうり 18 △ ハム 5 〇 マヨネーズ す しお こしょう ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 △ みそ だし	554kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 やながわふうたまごじどん 〇 こめ 80g △ ぶたにく 28 □ たまねぎ 75 □ にんじん 13 □ しいたけ 5 □ ごぼう 19 △ たまご 50 □ いんげん 5.5 さけ 1.5 みりん 2 〇 さとう 2.7 みず 40 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す	618kcal	
25		26		
△ ぎゅうにゅう 〇 おみせ 〇 こめ 65g ○ さとう 5.5 こぶちや 0.16 □ こんにやく 17 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 △ こうやどうふ 2.2 さけ 0.8 〇 さとう 1.3 みず 15 す しお こいくちしょうゆ だし メンチカツ △ メンチカツ 1こ ぐだくさんのみどしる 〇 じゃがいも 20 □ キャベツ 15 □ もやし 8 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3 △ みそ だし	613kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	
3		4		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さつまいもごはん 〇 こめ 62g ○ さつまいも 20 さけ 2.5 こぶちや 0.2 しお にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 1こ やさいのごまあえ □ キャベツ 35 □ ほうれんそう 10 □ にんじん 6 ○ ごま 0.5 〇 すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ とふのこのにも △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 〇 さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし	551kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 わかめごはん(げんりょう) 〇 うどん 〇 うどん 100 △ あぶらあげ 7 □ にんじん 6 □ はくさい 20 □ ねぎ 5 □ しめじ 4 みりん 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 〇 ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ	581kcal	
10		11		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 やきぎょうざ △ やきぎょうざ 1こ マーボーナス △ ぶたひきにく 15 ○ あぶら 0.17 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ たけのこ 5 □ ニラ 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ あぶら 0.25 〇 さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 〇 かたくりこ 0.2 △ あかみそ みず 0.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーフ(はるさめ) □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 〇 ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスーフ トリガラスープ しお うすくちしょうゆ	535kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さつまいも △ やきぎょうざ 1こ マーボーナス △ ぶたひきにく 15 ○ あぶら 0.17 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ たけのこ 5 □ ニラ 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ あぶら 0.25 〇 さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 〇 かたくりこ 0.2 △ あかみそ みず 0.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーフ(はるさめ) □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 〇 ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスーフ トリガラスープ しお うすくちしょうゆ	535kcal	
17		18		
△ ぎゅうにゅう 〇 やながわふうたまごじどん 〇 こめ 80g △ ぶたにく 28 □ たまねぎ 75 □ にんじん 13 □ しいたけ 5 □ ごぼう 19 △ たまご 50 □ いんげん 5.5 さけ 1.5 みりん 2 〇 さとう 2.7 みず 40 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す	618kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	
24		25		
△ ぎゅうにゅう 〇 おみせ 〇 こめ 65g ○ さとう 5.5 こぶちや 0.16 □ こんにやく 17 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 △ こうやどうふ 2.2 さけ 0.8 〇 さとう 1.3 みず 15 す しお こいくちしょうゆ だし メンチカツ △ メンチカツ 1こ ぐだくさんのみどしる 〇 じゃがいも 20 □ キャベツ 15 □ もやし 8 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3 △ みそ だし	613kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	
31		32		
△ ぎゅうにゅう 〇 カレーライス 〇 こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 〇 じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレーウ ウスターソース カレーこ フルーツヨーグルト(かき) □ みかん 15 □ もも 8.5 □ バイン 15 □ ひらたねがき20 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食	676kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 しおこうじからあげ △ とりむねにく 2切 □ にんにく 0.3 □ しょうが 0.2 ○ かたくりこ 11 〇 あげあぶら 6 しおこうじ すじょうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 〇 さとう 0.14 す こいくちしょうゆ だいこんのみどしる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 △ みそ だし	606kcal	
38		39		
△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん 〇 さつまいも △ やきぎょうざ 1こ マーボーナス △ ぶたひきにく 15 ○ あぶら 0.17 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ たけのこ 5 □ ニラ 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ あぶら 0.25 〇 さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 〇 かたくりこ 0.2 △ あかみそ みず 0.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーフ(はるさめ) □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 〇 ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスーフ トリガラスープ しお うすくちしょうゆ	535kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	
45		46		
△ ぎゅうにゅう 〇 やながわふうたまごじどん 〇 こめ 80g △ ぶたにく 28 □ たまねぎ 75 □ にんじん 13 □ しいたけ 5 □ ごぼう 19 △ たまご 50 □ いんげん 5.5 さけ 1.5 みりん 2 〇 さとう 2.7 みず 40 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す	618kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	
52		53		
△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	
59		60		
△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	
66		67		
△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	
73		74		
△ ぎゅうにゅう 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスーフ △ とりももにく 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	595kcal	△		