

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6	
△ 牛乳 ○ ごはん 餃子ロール 揚げ油 4.2 繊維たっぷりサラダ わかめ 1.1 きゅうり 33 コーン 5.5 寒天 1.32 砂糖 2.97 ごま油 0.88 こいくち 酢 八宝菜 豚肉 36 厚揚げ 18 もやし 24 ねぎ 12 人参 12 白菜 102 玉ねぎ 40.8 しいたけ 1.2 酒 1.44 片栗粉 1.92 ごま油 0.44 こしょう 中華だし		△ 牛乳 ○ わかめご飯 もやしのごまドレッシング和え こまつな 16.5 きゅうり 11 もやし 16.5 人参 5.5 ツナ 7.26 砂糖 0.82 すりごま 0.99 ねりごま 2.14 酢 こいくち 肉じゃが じゃがいも 96 牛肉 8.4 豚肉 21.6 こんにやく 24 玉ねぎ 84 人参 12 いんげん 12 こいくち モロッコいんげん 6 酒 1.8 砂糖 2.88		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴら肉団子 2個 かみかみ和え イカ 16.5 切干し大根 2.2 寒天 0.33 きゅうり 11 キャベツ 16.5 レモン 1.1 砂糖 2.2 米油 0.44 酢 うすくち 麩 2.2 豆腐 22 ほうれん草 5.5 みりん 0.83 うすくち だし		△ 牛乳 ○ ごはん ささみフライ ささみ 酒 4 小麦粉 7 パン粉 10 大麦若葉 1 揚げ油 7.2 塩 小松菜ともやしのごま和え こまつな 22 もやし 27.5 すりごま 1.1 砂糖 0.99 こいくち わかめのみぞ汁 わかめ 0.88 豆腐 22 玉ねぎ 14.3 人参 4.4 だし みそ		△ 牛乳 切干し大根とベーコンのご飯 米 90 玄米 7.2 切干し大根 6 ベーコン 18 えのきたけ 12 人参 12 えだまめ 6 炒りごま 1.44 砂糖 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 うすくち こいくち 豚汁 豚肉 11 じゃがいも 22 ごぼう 7.7 白菜 22 もやし 16.5 人参 5.5 ねぎ 3.3 みそ だし 青梅ゼリー	
9		10		11		12		13	
△ 牛乳 ○ ごはん かぼちゃひき肉フライ 揚げ油 4.8 ひじきの炒め煮 豚肉 6 ひじき 2.4 大豆 9.6 平天 9.6 こんにやく 12 いんげん 6 人参 6 米油 0.6 砂糖 2.04 酒 0.6 みりん 0.6 だし こいくち かき五汁 ねぎ 5.5 こまつな 22 卵 33 片栗粉 0.51 みりん 0.51 うすくち だし		△ 牛乳 ハヤシライス 米 108 牛肉 5.5 豚肉 22 玉ねぎ 104.5 人参 16.5 トマト 11 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ 大根 14.3 きゅうり 18.7 人参 7.7 福神漬け 8.8 こいくち 酢 		△ 牛乳 ○ コッペパン 焼きそば 中華めん 93.6 豚肉 23.04 キャベツ 72 人参 14.4 ちくわ 14.4 酒 1.44 もやしのカレードレッシング和え もやし 33 キャベツ 14.85 人参 4.95 ローズハム 4.4 米油 2.97 砂糖 2.67 酢 カレー粉 塩 こしょう		△ 牛乳 ○ ごはん 肉焼売 2個 なすの中華和え なす 44 ささみフレーク 9.9 にんにく 0.22 しょうが 0.44 みりん 4.95 酒 0.55 砂糖 0.99 ごま油 0.11 酢 こいくち トウバンジャン 野菜たっぷり中華スープ 豚肉 12.1 人参 11 もやし 11 白菜 49.5 玉ねぎ 16.5 ごま油 0.49 中華だし こしょう うすくち 		△ 牛乳 ○ ごはん はんぺんフライ 揚げ油 4.8 コールスローサラダ キャベツ 44 きゅうり 4.4 人参 5.5 オリーブオイル 0.22 砂糖 1.48 酢 塩 こしょう うすくち チキンのトマト煮 とり肉 60 しめじ 10.8 エリンギ 8.4 玉ねぎ 56.4 じゃがいも 36 にんにく 0.24 さやいんげん 3.6 トマト 14.4 片栗粉 0.48 ワイン 1.2 こしょう 米油 0.48 コンソメ ウスターソース ケチャップ	
16		17		18		19		20	
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグのおろしポン酢がけ ハンバーグ 大根 24 みりん 1.2 エリンギ 2.4 しめじ 2.4 酢 うすくち 人参シシリ 人参 42 コーン 6 ツナ 12 米油 1.2 塩 こいくち じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁 じゃがいも 33 玉ねぎ 33 えのきたけ 5.5 ねぎ 3.3 みそ だし		△ 牛乳 ねぎ塩豚丼 米 90 豚肉 60 長ネギ 18 ごま油 1.92 にんにく 0.84 もやし 48 キャベツ 18 人参 6 レモン 0.96 酒 0.49 塩 こしょう 炒りごま 0.6 中華風ツナポテト じゃがいも 27.5 キャベツ 8.8 きゅうり 8.8 えだまめ 2.2 ツナ 11 砂糖 1.37 ごま油 0.55 炒りごま 0.55 うすくち 酢 冷凍みかん  フルーツ給食		△ 牛乳 ○ ごはん 海苔香味ふりかけ タッカルビ とり肉 54 米油 0.6 にんにく 0.6 しょうが 0.6 さつまいも 45.6 揚げ油 3.6 キャベツ 36 人参 11.4 ねぎ 6 酒 4.5 みりん 2.4 砂糖 0.9 ごま油 0.6 こしょう こいくち 赤みそ コチュジャン 塩 ワンダンスープ ワフタン 16.5 豚肉 3.3 人参 8.8 もやし 9.9 ニラ 2.2 玉ねぎ 16.5 中華だし こしょう		△ 牛乳 炊き込みご飯 米 84 酒 3 とり肉 24 ちくわ 12 しめじ 3.6 油揚げ 3.6 しいたけ 0.6 人参 8.4 えだまめ 7.2 みりん 1.92 こいくち うすくち だし ねぎ入りたまご焼き ほうれん草のツナ和え ほうれん草 33 えのきたけ 8.25 ツナ 9.35 すりごま 0.66 砂糖 0.49 酢 こいくち かぼちゃのみぞ汁 かぼちゃ 27.5 玉ねぎ 27.5 ねぎ 3.3 みそ だし		△ 牛乳 ○ ごはん サーモンフライ 揚げ油 1.2 いんげんのマヨおかか和え さやいんげん 11 キャベツ 22 人参 8.8 コーン 7.7 かつお節 0.82 すりごま 0.71 こいくち マヨネーズ とふの粉の煮物 とふの粉 18 とり肉 18 白菜 60 大根 30 人参 13.2 ねぎ 3.3 油揚げ 6 だし 砂糖 3 酒 0.84 みりん 0.84 こいくち	
23		24		25		26		27	
△ 牛乳 なす入りキーマカレーライス 米 108 豚ひき肉 22 鶏ひき肉 11 玉ねぎ 110 人参 13.2 なす 22 大豆 22 トマト 22 にんにく 0.22 しょうが 1.1 カレー粉 カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ 塩 フルーツポンチ みかん 24 ナタデココ 18 パイナップル 24 寒天 18 はちみつレモンゼリー 24 		△ 牛乳 減量ごはん ジャージャー麺 中華めん 92.4 豚ひき肉 35.64 しょうが 0.6 にんにく 0.41 玉ねぎ 51.48 人参 15.84 白菜 19.8 ちんげん菜 10.56 ねぎ 3.96 酒 1.68 砂糖 1.68 トウバンジャン 片栗粉 0.6 ごま油 0.5 赤みそ みそ こいくち テンメンジャン 中華だし わかめスープ もやし 22 わかめ 0.88 えのきたけ 11 こいくち こしょう 中華だし		△ 牛乳 ○ ごはん 豆乳コロケ 揚げ油 6 無限ピーマン ピーマン 24.75 キャベツ 20.9 ごま油 1.78 塩昆布 2.95 ちりめんじゃこ 4.4 炒りごま 0.89 ガラスープ 塩麹スープ とり肉 22 大根 33 人参 11 しめじ 6.6 ねぎ 3.3 しょうが 0.55 酒 2.09 だし 塩麹 こしょう		△ 牛乳 ○ ごはん しっとりひじきふりかけ ひじき 1.25 炒りごま 0.58 かつお節 0.96 砂糖 1.92 みりん 3.46 こいくち 春雨のマヨネーズサラダ きゅうり 18.7 春雨 7.48 ローズハム 9.35 コーン 9.35 オリーブオイル 0.46 米油 0.64 砂糖 0.56 酢 塩 マヨネーズ こしょう 豚肉と野菜の中華煮 豚肉 42 酒 1.44 厚揚げ 36 こまつな 18 玉ねぎ 50.4 人参 14.4 キャベツ 36 しめじ 7.2 しょうが 0.72 片栗粉 1.2 ごま油 0.12 塩 オイスターソース 中華だし		△ 牛乳 牛肉とごぼうのお寿司 米 84 砂糖 11.4 牛肉 14.4 豚肉 18 えだまめ 12 ごぼう 30 しょうが 1.2 炒りごま 2.4 塩 酒 3 酢 こいくち じゃがもちスープ じゃがもちほうれん草 24.2 油揚げ 4.4 こんにやく 11 大根 22 こまつな 8.8 ねぎ 3.3 人参 6.6 酒 1.56 みりん 0.62 うすくち こいくち だし	