令和7年度		11月		給食献立表			紀の川市立 河南学校給食センター		
<u></u>			火	7	K		木		金
3	3		4	^ 44 = 1	5	^ ##	6		7
		△ 牛乳 鮭ときのこの	716kcal 海供ではる	△ 牛乳 ○ ごはん	671kcal	△ 牛乳 親子丼	660kcal	△ 牛乳 ○ ごはん	737kcal
		産じこ りこり 〇 米 84	が迷せごけん 酒 3	○ さはん 瀬戸風味ふり	かけ	就了件 〇 米 96	△ とり肉 24	○ こはん	2個
		△ 鮭フレーク 18	△ ちくわ 12	豚肉のオイス	ター炒め	□ 玉ねぎ 120	□人参 12	O さつまいも	〇砂糖 6.05
文化(9日	□ しめじ 7.2	□まいたけ 4.8	△ 豚肉 48	△ 厚揚げ 33.6	△ かまぼこ 12	□ ねぎ 12	〇 片栗粉 0.49	うすくち
		△ 油揚げ 9.6	□ 人参 8.4	□ 玉ねぎ 42	□ キャベツ 36	△ 卵 36	酒 1.56	〇 揚げ油 4.8	
		□ ねぎ 3.6	□ しょうが 0.48	□ ちんげん菜 6	□ 人参 3.6	みりん 1.56	〇砂糖 2.18	春雨サラ	
The Com	A COO	みりん 1.8	だし	□ しょうが 1.2	酒 1.8	こいくち	〇 片栗粉 0.48	□ きゅうり 22	〇春雨 6.6
	مرث المراث	こいくち	うすくち つま ま	〇 砂糖 3	みりん 1.8	うすくち	7キャン	△ ロースハム 8	
,,		△ つくねのソー ○ 砂糖 2.76	-人院ご みりん 1.32	O 片栗粉 1.2 オイスターソース	〇 米油 1.2 赤みそ	高野豆腐の	ふずのえ □ ほうれん草 22	O ごま油 0.22 酢	○砂糖 1.65 こいくち
		とんかつソース	ウスターソース	こいくち	がみて	□ もやし 22	□ 人参 5.5	↑宝菜	こいへつ
		ゆかいあえ		ワンタンスー	7	〇 炒りごま 1.1	〇砂糖 1.65	△ 豚肉 36	△ 厚揚げ 18
		□ キャベツ 33	□ きゅうり 16.5	△ ワンタン 16.5	♣ □ 人参 8.8	うすくち	だし	□ もやし 24	□ねぎ 14.4
		ゆかり 0.66	うすくち	□ もやし 9.9	□ ニラ 3.3	. A	Con Ma	□ 人参 14.4	□ 白菜 102
		さつまいもの	のみそ汁	□ 玉ねぎ 16.5	こしょう			□ 玉ねぎ 36	□ <i>た</i> けのこ 18
		〇 さつまいも 35.2	△ 油揚げ 6.6	中華だし				酒 1.44 こし	ょう 〇 片栗粉 1.92
		△ わかめ 0.66	みそ だし		_		1.2	〇 ごま油 0.44	中華だし
10		. 41.49	11		2		13	, #L#I	14
△ 牛乳 スタミナそぼろ	687kcal	△ 牛乳 ○ ごはん	686kcal	△ 牛乳 ○ ごはん	669kcal	△ 牛乳 ○ ごはん	650kcal	□ △ 牛乳	750kcal
	ンプイ 人 △ 豚ひき肉 45.6	し さられ ちくわの確定	nda.if	○ こほん しっとりひじき	ふいかけ	野菜炒め		○ 派室ごは	
	△ 高野豆腐 3.6	△ 5 	公元 青のり 0.1	△ ひじき 1.25	○ 炒りごま 0.58	全下状 (*)	酒 2.4	O うどん 60	シル △豚肉 12
	□ 玉ねぎ 20.4	〇 片栗粉 4.14	○ 小麦粉 4.14	△ かつお節 0.96	〇砂糖 1.92	□ キャベツ 42	^{旧 2.4} □ 玉ねぎ 43.2	□ 玉ねぎ 36	□ 人参 9.6
	□ == 3.6	〇 揚げ油 4.8	〇 小支初 4.14	みりん 3.46	こいくち	□ 人参 3.6	△ 高野豆腐 1.2	□ ねぎ 6	ゴ 八多 5.0 酒 1.8
	□ しょうが 0.96	とい肉とごほ	うの妙め煮	焼きさばの梅		□ しょうが 1.2	□ にんにく 0.6	みりん 1.8	カレールウ
	〇ごま油 0.6	△ とり肉 36	□ ごぼう 24	△ さば	□ねぎ 1.2	みりん 1.2	〇砂糖 1.8	こいくち	だし
こいくち	ウスターソース	O こんにゃく 14.4	□ 人参 8.4	□ 梅肉 3	みりん 1.92	〇 ごま油 0.24	みそ	ミネラルカ	
赤みそ	塩	□ いんげん 3.6	□ しょうが 0.24	酒 0.96	〇砂糖 1.32	こいくち	ケチャップ	△ とり肉 24	酒 0.84
こしょう	_	〇 米油 0.6	〇 砂糖 3	こいくち	赤みそ	ウスターソース		O さつまいも 2	
こまツナサラタ		みりん 0.42	酒 0.96	野菜の五目療	•	沢煮椀		△ ひじき 0.36	〇 小麦粉 6
	□ きゅうり 33	こいくち	だし	△ とり肉 8.4	□ 大根 66	△ 豆腐 24.2	□ 大根 24.2	〇 片栗粉 3.6	○揚げ油 6.6
	〇砂糖 1.65	豆腐のみど		△ 高野豆腐 3	□ 人参 12	□ 水菜 11	□人参 11	塩	こしょう
〇 ごま油 0.44	酢	△ 豆腐 27.5 △ 油揚げ 4.4	□ 白菜 19.8	□ ごぼう 14.4	○ こんにゃく 36 ○ 米油 0.6	△ 油揚げ 3.3	みりん 0.84 **!		
うすくち こしょう	塩	□ ねぎ 5.5	□ 玉ねぎ 13.2 だし	△ 平天 7.2 酒 1.8	○ 未油 0.6 みりん 1.2	うすぐち □ みかん <u>-</u>	<u>tël</u>		
دادها		みそ	120	〇 砂糖 3	こいくち だし	- 0113-10C	7ルーツ給食)	
1	7	3, (18		9		20		21
△ 牛乳	674kcal	△ 牛乳	655kcal	△牛乳	623kcal	△ 牛乳	757kcal	△牛乳	721kcal
○ ごはん		○ ごはん		○ バーガーパン		カレーライス		ちらし寿	5)
みそだれチキン		△ アジフライ		照い焼きピー		〇 米 108	△ 牛肉 9.6	〇 米 78	〇砂糖 11.4
△ とり肉	酒 1.2	〇 揚げ油 4.8		△ ハンバーグ	桃ジャム 2.6	△ 豚肉 24	□ 玉ねぎ 84		
				The state of the s				△ 卵 18	□人参 12
	□ しょうが 0.6	にんじんナオ		□ ももピューレ 1	〇砂糖 1.4	○ じゃがいも 54	□人参 14.4	△ 油揚げ 3.6	□ たけのこ 9.6
□ ねぎ 1.2	酒 2.88	△ 豚ひき肉 9.6	△ 大豆 3.6	□ ももピューレ 1 みりん 2		〇 じゃがいも 54 ワイン 2.4	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.8	□ たけのこ 9.6 Δ かまぼこ 12
〇 砂糖 2.4	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち	〇 砂糖 1.4 〇 片栗粉 0.6	〇 じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.8 酒 0.96	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩
○ 砂糖 2.4 こいくち	酒 2.88	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.8 酒 0.96 みりん 1.44	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ ・ □ キャベツ 35	〇 砂糖 1.4 〇 片栗粉 0.6	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 酒 0.96 みりん 1.44 うすくち	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ □ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 みサラダ	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 酒 0.96 みりん 1.44 うすくち △ 味付什ク	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ □ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 酒 0.96 みりん 1.44 うすくち △ 味付什ク	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 1 5のすまし汁
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ □ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海底と野菜の △ 海藻 0.55	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 うサラダ △ わかめ 0.55	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.6 酒 0.96 みりん 1.44 うすくち △ 味付什の じゃかも*	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 1 5のすまし汁
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青葉のみど	△大豆 3.6 □玉ねぎ 12 ○米油 0.36 ウスターソース 塩	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ □ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海底と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 うサラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 酒 0.96 みりん 1.44 うすくち △ 味付けの じゃがもち 2.	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし り 5のすまし汁 2 △ 油揚げ 4.4
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青葉のみそが ○ ふ 2.2	△大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 † □ 青菜 19.8	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・ □ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう Δ スライスチー	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海底と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 計 子 ダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 酒 0.96 みりん 1.44 うすくち △ 味付什の じゃがもち 2. □ 大根 27.5	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし り 5のすまし汁 2 △ 油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青菜のみど ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5	△大豆 3.6□玉ねぎ 12○米油 0.36ウスターソース塩†□ 青菜 19.8□大根 22	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・ □ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう △ スライスチー: ABCミネストI △ 豚肉 16.5 ○ ABCマカロニ 4.4	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □きゅうり 5 ブルーツ給食 ス こしゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 計 子 ダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 □ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 □ 3.6 △ みりん 1.44 □ 3.6 △ 味付什の じゃがもち 2. □ 大根 27.5 □ ねぎ 5.5 □ 1.57 □ 3.6	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし り 5のすまし汁 2 △ 油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいぐち	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青菜のみそ ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5	△大豆 3.6□玉ねぎ 12○米油 0.36ウスターソース塩†□ 青菜 19.8□大根 22	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう Δ スライスチー、 ABCSネストロ Δ 豚肉 16.5 ○ ABCマカロニ 4.4 □ トマト 16.5	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □きゅうり 5 ブルーツ給食 ス こしゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 計 子 ダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 □ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 □ 3.6 △ みりん 1.44 □ 3.6 △ 味付什の じゃがもち 2. □ 大根 27.5 □ ねぎ 5.5 □ 1.57 □ すくち	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし り 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいぐち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青菜のみど ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5	△大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 情菜 19.8 □ 大根 22 だし	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう Δ スライスチー、 ABCミネストに Δ 豚肉 16.5 ○ ABCマカロニ 4.4 □ トマト 16.5 □ 人参 11	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □きゅうり 5 プルーツ給食 & □ 木 ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 □ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 □ 3.6 △ みりん 1.44 □ 3.6 △ 味付什の じゃがもち 2. □ 大根 27.5 □ ねぎ 5.5 □ 1.57 □ 3.6	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし は 5のすまし汁 2 △ 油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいぐち	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青菜のみぞ ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう Δ スライスチー、 ABCSネストに Δ 豚肉 16.5 □ 人参 11	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □きゅうり 5 パレーツ給食 そ □ 本 ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 **サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.6 酒 0.96 みりん 1.44 うすくち △ 味付什の じゃがもち 2. □ 大根 27.5 □ ねぎ 5.5 酒 1.57 うすくち △ はんぺん。 ○ 揚げ油 4.8	□ たけのこ 9.6 Δ かまぼこ 12 塩 酢 だし り 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし フライ
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいぐち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青葉のみぞ ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 十 □ 青菜 19.8 □ 大根 22 だし 745kcal	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう △ スライスチー ABCSネストロ △ 豚肉 16.5 ○ ABCマカロニ 4.4 □ トマト 16.5 □ 人参 11	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □きゅうり 5 プルーツ給食 & □ 木 ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.6 □ 3.6 □ 3.6 □ 4.6 □ 4.6 □ 4.6 □ 4.7 □ 5.5 □ 5.5 □ 1.57 □ 5.5 □ 1.57 □ 5.5 □ 1.57 □ 4.8 □ 4.8 □ ジョア	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし は 5のすまし汁 2 △ 油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいぐち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青菜のみぞ ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 十 □ 青菜 19.8 □ 大根 22 だし 25	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう △ スライスチー ABCSネストロ △ 豚肉 16.5 ○ ABCマカロニ 4.4 □ トマト 16.5 □ 人参 11 △ 牛乳 ○ ごはん	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5 バルーツ給食 ス ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 638kcal	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 つサラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.6 □ 3.6 □ 3.6 □ 4.6 □ 4.6 □ 4.7 □ 5.5 □ 5.5 □ 7 □ 5.7 □	□ たけのこ 9.6 Δ かまぼこ 12 塩 酢 だし 5のすまし汁 2 △ 油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 ■ 629kcal
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青葉のみぞ ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ	△ 大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 十 □ 青菜 19.8 □ 大根 22 だし 745kcal	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう △ スライスチー ABCSネストロ △ 豚肉 16.5 ○ ABCマカロニ 4.4 □ トマト 16.5 □ 人参 11	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5 バルーツ給食 ス ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 638kcal	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 つサラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.6 □ 3.6 □ 3.6 □ 4.6 □ 4.6 □ 4.7 □ 5.5 □ 5.5 □ 7 □ 5.7 □	□ たけのこ 9.6 Δ かまぼこ 12 塩 酢 だし り 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし フライ
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 什んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいぐち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青葉のみぞ ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ △ 牛乳 ジャンバラヤ ○ 米 90	△大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 十 □ 青菜 19.8 □ 大根 22 だし 25 □ 745kcal ○ 押麦 9.6	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう Δ スライスチー ABCSネストロ Δ 豚肉 16.5 □ 人参 11 □ 人参 11 □ ム 牛乳 ○ ごはん とり肉の甘辛	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □きゅうり 5 パレーツ給食 そ □ 木 ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 638kcal	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻と野菜の △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 つサラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.8 □ 0.96 みりん 1.44 うすぐち △ 味付けの じゃがもち 2 □ 大根 27.5 □ ねぎ 5.5 □ 1.57 うすぐち △ 揚げ油 4.8 □ ジョア ○ ごはんいいわしの	□ たけのこ 9.6 Δ かまぼこ 12 塩 酢 だし 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 <u>629kcal</u>
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 青葉のみぞ ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ △ 牛乳 ジャンバラヤ ○ 米 90 △ とり肉 24	△大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 ・ 「青菜 19.8 □ 大根 22 だし - だし - 745kcal ○ 押麦 9.6 △ 豚ひき肉 24	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 塩 こしょう Δ スライスチー ABCSネストロ Δ 豚肉 16.5 □ 人参 11 □ 本 牛乳 ○ ごはん とり肉 50.4	○ 砂糖 1.4 ○ 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5 パレーツ給食 そ □ 木 ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 638kcal	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻 C野菜 △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 □ 3.6 △ 高野豆腐 4.4 □ 3.6 △ ホ付けの じゃがもち 2. □ 大根 27.5 □ はま 5.5 □ 1.57 □ すくち △ はんぺん' ○ 揚げ油 4.8 □ ジョア ○ いわし	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal 参ぎ塩だれか汁 ○ 揚げ油 4.8
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンソメ こしょう 膏薬のみぞ ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ △ 牛乳 ジャンバラヤ ○ 米 90 △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 36 □ ピーマン 6 □ にんにく 0.6	△大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 ・	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーを 塩 こしょう △ スライスチー・ ABCSネストロ △ 豚肉 16.5 □ 人参 11 □ 本乳 ○ ごけん ごけんの甘辛: △ とり肉 50.4 □ しょうが 0.18 ○ 揚げ油 4.8	● 砂糖 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5 ブルーツ給食 スーネ ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 638kcal 酒 0.96 ● 片栗粉 4.56 □ 玉ねぎ 18 □ れんこん 8.4	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンソメ 海藻 と野菜 △ 海藻 0.55 □ きゅうり 33 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢 △ 牛乳 ○ ごはん △ 厚焼ポテト ○ じゃがいも 42 ○ ごま油 0.42 こいくち	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう 27 693kcal	△ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.8 □ 0.96 □ みりん 1.44 □ うすぐち ○ はかがもち 2 □ 大根 27.5 □ はた 27.5 □ はんぱん ○ 揚げ 3.6 ○ はんがん ○ はかがもち 2 □ 大根 27.5 □ はんぱん ○ はんぱん	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal ②ぎ塩だれか汁 ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンはよう 膏薬のみど ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ △ 牛乳 ジャンバラヤ ○ 米 90 △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 36 □ ピーマン 6 □ にんにく 0.6 ○ 砂糖 0.12	△大豆 3.6 □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.36 ウスターソース 塩 青菜 19.8 □ 大根 22 だし 25 □ 745kcal ○ 押麦 9.6 △ 豚ひき肉 24 □ 人参 9.6 □ トマト 7.8 ○ オリーブオイル 0.4 ケチャップ	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーを	● 砂糖 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 プレーツ給食 ス ● じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 ● 638kcal 酒 0.96 ● 片 味 お 18 □ れんこん 8.4 みりん 1.32	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンダ 海藻 と野菜 △ 海藻 0.55 □ 砂糖 1.65 こいくち 酢 ○ 牛乳 ○ にかがいも 42 ○ ごまくち パセリ	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう 27 693kcal △ ツナ 6.72 ○ 砂糖 0.64	△ 油揚げ 3.6 4.8	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 15のすまし汁 2 △ 油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 ■ 629kcal ②き塩だれか汁 ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コンよう 膏薬のみど ○ ふ 2.2 △ 油揚げ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ △ 牛乳 ジャンバラヤ ○ 米 90 △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 36 □ ピーマン 6 □ にんにく 0.6 ○ 砂糖 0.12 カレー粉	△大豆 3.6 □玉ねぎ 12 ○米油 0.36 ウスターソース 塩 青菜 19.8 □大根 22 だし 25 □ 745kcal ○押麦 9.6 △豚びき肉 24 □人参 9.6 □トマト 7.8 ○オリーブオイル 0.4 ケチャップ 塩	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 2	● 対 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 プルーツ給食 ス ● じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 ● 638kcal 酒 0.96 ● 片ねぎ 18 □ れんこん 8.4 みりん 1.32 こいくち	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コンダム 海藻 0.55 □ 砂糖 1.65 こいくち 酢 △ 牛乳 ○ にったいた 42 ○ ごまいくち パセリ すき焼き煮	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油場 で 3.6 4.8 は 3.6 へ	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal おぎ塩だれかけ ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう 7ルーツ給食
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚ひき肉 9.6 □ 人参 45.6 □ ピーマン 2.4 ケチャップ コしょう 青菜のみど ○ ふ 2.2 △ 油 おぎ 5.5 → みそ △ 牛乳 ジャンバラヤ ○ 米 90 △ とり肉 24 □ これでく 0.6 ○ 砂カレーソメ コンソメ	△大豆 3.6 □玉ねぎ 12 ○米油 0.36 ウスターソース 塩 青菜 19.8 □大根 22 だし 25 □ 745kcal ○押麦 9.6 △ 下でき肉 24 □ 人参 9.6 □ トマト 7.8 ○ オリーブオイル 0.4 ケチャップ 塩 ウスターソース	□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネー よっ ム スライスチー ABC S ネストに △ 豚肉 16.5 □ 人参 11 □ 本乳 ○ ごはん とり肉 50.4 □ しょうが 0.18 □ 場げ油 4.8 □ 人参 12 ○ 砂糖 2.52 塩 スロッコリーの	● 砂糖 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5 マルーツ給食 スーネ ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 638kcal 酒 0.96 ● 片ねぎ 18 □ れんこん 8.4 みりん 1.32 こいくち おかかあえ	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース コン海藻と野菜の 海藻 0.55 □ 砂糖 1.65 こいくち ・ でナがいも 42 ○ ごまいくち パセリ ・ でも、パセリ ・ でも、パセリ ・ でも、パセリ ・ でも、パセリ ・ でも、パセリ ・ でも、パセリ ・ でも、パセリ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油場野 0.96	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal ゆぎ塩だれかけ ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食 根のヘヘロンチー/ □ 切干し大根 4.8
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚 9.6 □		□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネー えった。 △ スライスチー ABCSネストに △ 豚肉 16.5 □ 人参 11 □ 本乳 ○ ごはん とり肉 50.4 □ しょうが 0.18 □ 人参 12 ○ 砂糖 2.52 塩 フロッコリー 9 ブロッコリー 22	● 対 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 プルーツ給食 スーネ ● じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 ● 638kcal 瀬 0.96 ● 片ねぎ 18 □ れんこん 8.4 みりん 1.32 こいくち オかかあえ □ キャベツ 16.5	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレールウ ウスターソース 海藻 0.55 □ 砂藤 1.65 こいでも ・ ですがいも 42 ○ ではたまいでは、 ・ ですがいま 42 ○ では、 ・ では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油場野 0.96 みう味けがも 2.7.5 「	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 15のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal おぎ塩だれかけ ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食 根のヘヘロンチー/ □ 切干し大根 4.8 □ ブロッコリー 18
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚 9.6 □		□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 2	● 砂糖 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ □ きゅうり 5 マルーツ給食 スーネ ○ じゃがいも 22 □ 玉ねぎ 44 コンソメ こしょう 26 638kcal 酒 0.96 ● 片ねぎ 18 □ れんこん 8.4 みりん 1.32 こいくち おかかあえ	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレス・ツ・ウ・フ・ス 海藻 0.55 □ か 高 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油場野 0.96 みりすけがも 2 は は が は が は は	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal おぎ塩だれかけ ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食 根のヘヘロンチー/ □ 切干し大根 4.8 □ ブロッコリー 18 ○ オリーブオイル 0.72
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚の参 45.6 □ ピーテャップ コレよう 青菜のみど ○ ふ 2.2 △ 油 おぎ 5.5 □ かより 24 □ ピートック 24 □ ピールに 36 □ ピールに 36 □ ピールに 36 □ ピール 36 □ ポーツメ コレょって 37 ■ 本ャベッの 5		□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレ 8.8 マヨネーズ 2	● 対 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 マルーツ給食 スーネ ● じゃねぎ 44 コンソメ こしょう 26 ■ 638kcal 酒 0.96 ● 片 ねぎ 18 □ れんこん 8.4 みりん 1.32 こいくち カかわあえ □ キャつお節 1.1	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレス・ツウースコン藻 (2) (3) (3) (4) (4) (5) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油場野 0.96 みう味 1.44 ◇ はいかもも 2.55 「おおいた 1.57 ◇ はおいた 1.57 ◇ はいた 1.57 ◇ は	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 5のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal おぎ塩だれかけ ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食 根のヘヘロンチー/ □ 切干し大根 4.8 □ ブロッコリー 18 ○ オリーブオイル 0.72 コンソメ
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚 45.6 □ ぱ 45.6 □ ぱ 45.6 □ ぱ 7 2.4		□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ □ キャベツ 35 □ ももピューレル ABCSネスト ABCS ABCS ABCS ABCS ABCS ABCS ABCS ABCS	● 対 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレス・ツウースコン藻 (2) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油場野 0.96 → は 0.96 → は 0.96 → は 0.44 → は 0.45 → は 0.45 → は 0.46 →	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 15のすまし汁 2 △ 油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 ■ 629kcal ②き塩だれかけ ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食 材の^ へロナー/ □ 切 コンナメ コンソメ
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 下の参 45.6 □ ピーチャン 2.4 ケチャン 2.4 ケチャンメ 高 2.2 △ 油 おぎ 5.5 → 本 2.2 △ 油 おぎ 5.5 → 本 2.4 ○ 上りねるマン 6 □ □ ○ の.6 ○ かレーソメ こした糖 ーソメ こした 12 カレンよよ 11 □ しめじ 5.5 □ 玉ねぎ 22		□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレルク	● 対 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	○ じゃがいも 54 ワイン 2.4 カレス・ツウースコン藻 (2) (3) (3) (4) (4) (5) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ 油場野 0.96 みう味 1.44 ◇ はいかもも 2.55 「おおいた 1.57 ◇ はおいた 1.57 ◇ はいた 1.57 ◇ は	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 15のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal おぎ塩だれか汁 ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食 材のヘヘロナー/ □ 切 コンナー/ □ 切 コンナイル 0.72 コンソメ おそ汁
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 豚 45.6 □ ぱ 45.6 □ ぱ 45.6 □ ぱ 7 2.4		□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ □ キャベツ 35 □ ももピューレル ABCSネスト ABCS ABCS ABCS ABCS ABCS ABCS ABCS ABCS	● 対 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	○ じゃがいも 54 ワイ・ルウ・ウス 2.4 カレス・ツ・ウース 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 15のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal 65塩だれかけ ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう 7ルーツ給食 根のヘヘロンチー/ □ 切干リコリー 18 ○ オリーブオイル 0.72 コンソメ おそ汁 □ しめじ 8.8
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ 下の参 45.6 □ ピーチャップコンよう		□ ももピューレ 1 みりん 2 うすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレルク	● 特 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	○ じゃがいも 54 ワイ・ルウ・ウス 2.4 カレス・ツ・ウース 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 15のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal おぎ塩だれか汁 ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食 材の^ へロナー/ □ 切 コンナメーク □ コンソメ おど汁 □ しめじ 8.8
○ 砂糖 2.4 こいくち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいくち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ トラッチ		□ ももピューレ 1 みりん 2 ラすくち ピーチマヨサ・□ キャペツ 35 □ ももピューレスクライスチース ABC Sネストに △ BE ST C S S S S S S S S S S S S S S S S S	● 対 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ ■ きゅうり 5 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	○ じゃがいも 54 ワイ・ルウ・ウス 2.4 カレス・ツ・ウース 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ △ ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 15のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal ゆぎ塩だれか汁 ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食 根のヘヘロンチー/ □ 切干リコブオイル 0.72 コンソメ おど汁 □ しめじ 8.8 △ 油揚げ 4.4
○ 砂糖 2.4 こいぐち 蒸し野菜 ○ じゃがいも 24 塩 叶んちん汁 □ 人参 11 ○ 里いも 22 □ 大根 33 酒 0.74 こいぐち だし	酒 2.88 〇 片栗粉 0.36 赤みそ □ ブロッコリー 24 □ ごぼう 11 ○ こんにゃく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 うすくち	△ トラッチ		□ ももピューレ 1 みりん 2 ラすくち ピーチマヨサ・□ キャベツ 35 □ ももピューレンクチース・ロック・スライスチース ABC S ネストに △ B S S S S S S S S S S S S S S S S S S	● 計 1.4 ● 片栗粉 0.6 ラダ □ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	○ じゃがいも 54 ワイレルウウス 2.4 カレスソメ 海藻 0.55 □ 33 ○ 計算 1.65 こ酢	□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉 → サラダ △ わかめ 0.55 □ キャベツ 16.5 ○ 米油 0.55 こしょう	△ △ ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ たけのこ 9.6 3 △ かまぼこ 12 塩 酢 だし 15のすまし汁 2 △油揚げ 4.4 □ ちんげん菜 11 □ 人参 6.6 みりん 0.63 こいくち だし 7ライ 28 629kcal おぎ塩だれかけ ○ 揚糖 5.4 こいくち こしょう フルーツ給食



_{しょくひん} 食品 グループ	○··おもにエネルギーの もとになる食品		△·おもに体 もとにな		□··おもに体の調子を整える もとになる食品	
ないようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	いつ 脂質	いっ たんぱく質	_{むきしつ} 無機質 (カルシウム)	ビタミン	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。