

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 麴のすまし汁 ○ 麴 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 パリパリサラダ □ 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 △ ロースハム 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 △ ワンタン 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 □ パイン 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 塩糖スープ △ 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 塩麴 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 △ ロースハム 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