



日		主に血や筋肉,	骨になる		主な材	主にエネルギー	源になる		=
	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他の材料(調味料など)	
	+ 171	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC,他	炭水化物	脂質	1	
	牛乳 こはん		牛乳	 			 		- -
	ハンバーグおろしソース	★ ハンバーグ			だいこん	ごはん		しょうゆ 酒 みりん	
	ハンハ フいうしつ ハ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ANDN D	-		ごぼう きゅうり スイートコーン	砂糖	<u> </u>	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
-	豚汁	豚肉 豆腐				さといも	油	削り節	
- 1		油揚げみそ		にんじん こまつな	長ねぎ	こんにゃく			_
· -	ソース焼きそば	豚肉 ★かに風味かまぼこ		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	中華めん	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう	Э
7	かにかまスープ	★かに風味かまはこ 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
٦	杏仁豆腐		★杏仁豆腐						
水	ごはん					ごはん			
_	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切り干し大根 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
- L.	みそ汁	みそ	わかめ	1.0,00,0	長ねぎ	じゃがいも	1,2	削り節	
	5 471		1	界の食べ物				133 3 247	
$_{\star}$	フォカッチャ					★フォカッチャ			
	· · · · · · · · · · · · · · ·	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	★ニョッキ 砂糖	油	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース	
/ L.	シーフードマリネ	-	<u> </u>				 	ケチャップ がらスープ	
_		★シーフードミックス		ブロッコリー	たまねぎ	砂糖	油	酢 レモン果汁 塩	
	麦ごはん	± + 50				ごはん 大麦	 		
	白身魚のジョン(ジョンのたれ)	木丰 卵	<u> </u>	I= / I × /	- A0114	小麦粉 砂糖	油ごま	塩 こしょう しょうゆ 酢 コチュジャン	
-	ざくざくキャベツ + 4 4 7 3	07-4-		にんじん	キャベツ		油	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	
	キムチスープ	豚肉		にんじん にら	だいこん 長ねぎ 白菜キムチ		油	塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン がらスープ	
	ソフト麺					ソフト麺			
	五目汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ 長ねぎ			しょうゆ みりん 塩 酒 削り節	
	かまぼこの紅葉揚げ	かまぼこ 卵		★ にんじんペースト		小麦粉	油		
_	のり酢あえ		のり	こまつな	もやし	砂糖		しょうゆ 酢 削り節	1
	ごはん 					ごはん		1 . Eth. MF = 5/5.55	
	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 オイスターソース	
"	ごま豆乳スープ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん チンゲンサイ	しめじ 長ねぎ		ねりごま	トウバンジャン しょうゆ がらスープ	
- 1	ライ麦パン	, .		ナンケンサイ		★ライ麦パン			+
	りんごジャム					★りんごジャム			
. ·	コーンクリームシチュー	验办	牛乳	I= 4 1 × 1	たまねぎ スイートコーン		バター	# C \Z #CD →	
-		鶏肉	クジーム	にんじん	★コーンペースト	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう がらスープ	
4	プロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	<u> </u>	ブロッコリー			油	ワイン しょうゆ	1
				本の食べ物	の旅鹿児島県				
	こはん					ごはん			
7 l	きびなごフライ(ソース)	★きびなごフライ					油	中濃ソース ウスターソース	
7	おかかあえ	かつおぶし	わかめ	こまつな	キャベツ			しょうゆ みりん	
-	さつま汁	鶏肉生揚げ		にんじん	だいこん しいたけ 長ねぎ	さといも 黒砂糖 こんにゃく	油	酒	
	ごはん	赤みそ				ごはん			+
-	豚肉ピリ辛炒め	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが	しらたき砂糖	油	しょうめ みのち トウバンジャン	
 I	あめこり辛炒め のり塩揚げじゃが	を表	±010	ICO ICNUN	にんにく しょうが		ļ:	しょうゆ みりん トウバンジャン	
		== 2.7	青のり		545 Eb*	じゃがいも	油	塩	
-	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 長ねぎ			削り節	
火	こはん					ごはん			
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉 うずらたまご		にんじん	たまねぎ たけのこ	こんにゃく でんぷん	油	オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 酒 みりん がらスープ	D
"	ワンタンスープ	J9-JICAC		チンゲンサイ	しめじ たまねぎ	★ワンタン	油	ひょうゆ 塩 がらスープ	
+		(持続可能な関	\$\$ □ #= /		12. つくる責任 つかさ		考え	12 74888 700088	+
,	麦ごはん	(15家に)肥の財	: 元日 惊/ !	献立	14. ノトを見任 ノル・	プラロ を	ち ん	S	
						しは70 人交	ļ		
		さげ 赤みス			しょうが 長わぎ		1	しょうゆ 洒 みりん	
	さばのみそ煮	さば 赤みそ		こまつな にんぎん	しょうが 長ねぎ もやし	砂糖		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ からし 削り節	
	さばのみそ煮 からしあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ からし 削り節	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁	さば 赤みそ 豆腐 油揚げ	チーズ	こまつな にんじん					
木	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト	豆腐油揚げ	チーズ	にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん	Sth	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
木	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮		チーズ		もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ	油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ	
** ** ** ** ** **	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング)	豆腐油揚げ	チーズ	にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
木。金	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん	豆腐油揚げ	チーズ	にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん	油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ	
木。金	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き	豆腐油揚げ	チーズ	にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ	
木 金	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん	豆腐油揚げ	チーズ	にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ	
木金金	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き	豆腐油揚げ	チーズ	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き	油油油油油油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング	
木金金	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ	豆腐 油揚げ 鶏肉	チーズ	にんじん トマト	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが たけのこ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん しゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖	油油油油油油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング	
木金月	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん	豆腐油揚げ 鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが たけのこ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖	油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
木)金	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース)	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう しいだけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん しゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉	油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	
木金	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの素物	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆	チーズ	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう しいだけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖	油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒	
木	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう しいだけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん しゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉	油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒	
木金月	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの素物	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほう	もやし だいこん ごぼう しいだけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ	砂糖 さといも ★食バン ★チョコチップ でんぶん しゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉	油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう	
大 金 月 火	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒	
木り金りり火	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	ちやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	ちやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ てんぶん しゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ	
大 金 月 火 / 水	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	ちやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング	
大 金 月 火 7 水	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ だまねぎ しょうが だいこん スイートコーン	砂糖	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け		にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にち まングンサイ にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん スイートコーン	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ てんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん 大春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん スイートコーン	砂糖	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング	
大	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にち まングンサイ にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん スイートコーン	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらたき 砂糖 さつまいも	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん はうれんそう	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらたき 砂糖 さつまいも	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ **香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 *** **大のかけ しょうゆ 酒 ねこしょう オイスターソース 豚骨スープ *** *** *** *** *** *** *** ** ** ** *	
大 金 7 火 7 火 7 火	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ポトフ	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	まねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ アンド まねぎ しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけしめじ ス ト 献 立	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらたき 砂糖 さつまいも	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ **香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 *** **大のかけ しょうゆ 酒 ねこしょう オイスターソース 豚骨スープ *** ***大のかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	
大 金 7 火 7 火 7 火	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん はうれんそう	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらたき 砂糖 さつまいも	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ **香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 *** **大のかけ しょうゆ 酒 ねこしょう オイスターソース 豚骨スープ *** *** *** *** *** *** *** ** ** ** *	
★ 】 金)	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ポトフ	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん はうれんそう にんじん しきつな リクエ にんじん	まねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ アンド まねぎ しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけしめじ ス ト 献 立	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらたき 砂糖 さつまいも	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ **香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 *** **大のかけ しょうゆ 酒 ねこしょう オイスターソース 豚骨スープ *** ***大のかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ボトフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング)	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん はうれんそう にんじん しきつな リクエ にんじん	まねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ アンド まねぎ しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけしめじ ス ト 献 立	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらたき 砂糖 さつまいも	油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ **香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 *** **大のかけ しょうゆ 酒 ねこしょう オイスターソース 豚骨スープ *** ***大のかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ポトフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ペーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 頭腐 ウインナー	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん はうれんそう にんじん しきつな リクエ にんじん	まねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが たけのこもやし えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ しゅうか たけのこもやし えのきたけ 長ねぎ まャベツ たまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけしめじ スト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリカリフラワー	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★香巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらたき 砂糖 さつまいも ★コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング ★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ボトフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ)	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 戸 頭	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん なったいん こもりなり カー・エ にんじん プロッコリー	古やし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ にまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ だまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ しめじ ス	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ てんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらだき 砂糖 さつまいも *コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング ★ぶりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ ★コーンクリーミードレッシング しょうゆ トウバンジャンコチュジャン みりん 酒	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ボトフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル)	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みぞ 戸 頭 鶏肉 ウインナー	ひじき ひじき 中 = プローズン ヨーグルト	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん はうれんそう にんじん しきつな リクエ にんじん	古やし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ におれぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ だまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ しめじ ス	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ でんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん ★香巻き でんぶん 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらたき 砂糖 さつまいも ★コッペパン 砂糖 じゃがいも	注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ *香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ *中華ドレッシング *ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ *コーンクリーミードレッシング しょうゆ 酢	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ボトフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ペーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 頭腐 ウインナー	ひじき	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん なったいん こもりなり カー・エ にんじん プロッコリー	古やし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ にまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ だまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ しめじ ス	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ てんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらだき 砂糖 さつまいも ★コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ ★香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング ★ぶりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ ★コーンクリーミードレッシング しょうゆ トウバンジャンコチュジャン みりん 酒	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ポトフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ ごはん	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みぞ 戸 頭 鶏肉 ウインナー	ひじき ひじき 中 = プローズン ヨーグルト	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん なったいん こもりなり カー・エ にんじん プロッコリー	古やし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ におれぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ だまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ しめじ ス	砂糖	油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ *香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ *中華ドレッシング *ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ *コーンクリーミードレッシング しょうゆ 酢	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ボドフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ ごはん 揚げ餃子	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みぞ 戸 頭 鶏肉 ウインナー	ひじき ひじき 中 = プローズン ヨーグルト	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん なったいん こもりなり カー・エ にんじん プロッコリー	古やし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ におれぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ だまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ しめじ ス	砂糖 さといも ★食パン ★チョコチップ てんぶん じゃがいも 砂糖 ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん でんぶん ★マーラーカオ ごはん しらだき 砂糖 さつまいも ★コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ *香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ *中華ドレッシング *ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ *コーンクリーミードレッシング しょうゆ 酢	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ポトフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ ごはん	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みぞ 戸 頭 鶏肉 ウインナー	ひじき ひじき 中 = プローズン ヨーグルト	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん なったいん こもりなり カー・エ にんじん プロッコリー	まねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこもやし えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ しゅうか だけのこもやし えのきたけ 長ねぎ まャベツ たまねぎ しょうが だいこん スイートコーン はくさい えのきたけしめじ スト 献 立 たまねぎ キャベツ セロリカリフラワー たけのこ しょうが にんにく もやし えのきたけ 長ねぎ	砂糖	油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ *香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ *中華ドレッシング *ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ *コーンクリーミードレッシング しょうゆ 酢	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ボドフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ ごはん 揚げ餃子	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みぞ 戸 頭 鶏肉 ウインナー	ひじき ひじき 中 = プローズン ヨーグルト	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん こちつな フロッコリー こまつな にんじん	古やし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ にいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ 下まねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ 古やし えのきたけ 長ねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ センカル スイートコーン はくさい えのきたけ しめじ ス	さといも ★	油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ *香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ *中華ドレッシング ★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ *コーンクリーミードレッシング しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	
	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ボドフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ ごはん 揚げ餃子 バンサンスー 中華かき玉コーンスープ	 豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 戸 頭 鶏肉 ウインナー 豚肉 豆腐 木太豆 素・シート なると 豆腐 	ひじき ひじき 中 = プローズン ヨーグルト	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ひん はっちんじん はっちんじん ひん こまつな にんじん フロッコリー	古やし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ 古やし えのきたけ 長ねぎ キャベツ たまねぎ セスートコーン はくさい えのきたけ しめじ ス	さといも ★	油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ *香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ *中華ドレッシング *ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ *コーンクリーミードレッシング しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	
了	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁 チョコチーズトースト ミートボールときのこのトマト煮 グリーンサラダ(香味塩ドレッシング) ごはん 春巻き 青椒肉絲 もやしのスープ 麦ごはん 鮭ブライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁 あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ ごはん ふりかけ 肉豆腐 みそ汁 揚げパン ボドフ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング) フローズンヨーグルト ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ ごはん 揚げ餃子 パンサンスー	 豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 卵 大豆 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ ★ツナ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 戸 頭 鶏肉 ウインナー 豚肉 豆腐 木太豆 素・シート なると 豆腐 	ひじき ひじき 中 = プローズン ヨーグルト	にんじん トマト ビーマン にんじん にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ひん はっちんじん はっちんじん ひん こまつな にんじん フロッコリー	古やし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ にいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ 下まねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが だけのこ 古やし えのきたけ 長ねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ センカル スイートコーン はくさい えのきたけ しめじ ス	さといも ★	油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油	しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 塩 こしょう しょうゆ トマトビューレウスターソース ケチャップ がらスープ *香味塩ドレッシング 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ *中華ドレッシング *ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう がらスープ *コーンクリーミードレッシング しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	

SDGsを考える SDGsは国際連合で採択された、私たちの意識・行動変化を求める活動目標です。全部で17の目標と169のターゲットがあり、今月の給食では (12-3) 2030年までに捨てられる食料を半分に減らす。 の箇所を取り上げます。10月18日の給食を、6月28日に実施した給食の残量と比較して、少しでも捨てられる食料を減らせるように意識して食べるこ できた。米内容の似ている「6月28日と10月18日の献立」を比較します。栄養があるけれど、少し残りが多い和食献立を対象献立にしました。

栄 養 素	基準量	10月の平均		
エネルギー(kcal)	830	823		
しょくえん (g)	2.5	2.6		