

ほき

ベーコン

ぶたにく ちくわ

献 立 名

枝豆サラダ

肉じゃが

パリッシュ

A B Cスープ

かルシウム Ca たっぷり和え

月 コッペパン

ごはん

白身魚のバジルフライ

日曜

2

3

火

令和5年度

ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし

主に体をつくるもとになる(赤)

ぎゅうにゅう

かたくちいわし

1群

10月給食予定献立表

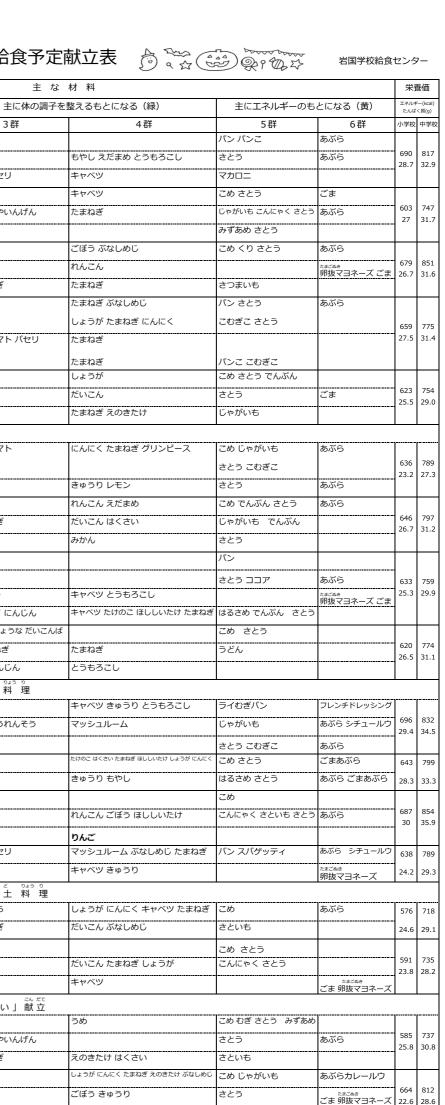
バジル

にんじん

こまつな

にんじん パセリ

にんじん さやいんげん



| 水 | | | | | | | | | | | | 丄 |
|--------------|------------------|-----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 水 | あき | かお | | れんこんサラダ | とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう ぶなしめじ | こめ くり さとう | あぶら | | 79 8 |
| 水 | くし秋の | か香り | | | ハム | | にんじん | れんこん | | たまごぬき 卵抜マヨネーズ ごま | | |
| | ごは | はん | | あいしょうじる 相性汁 | ベーコン とうふ しろみそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ | さつまいも | が放くコネー人 こよ | 20./ | ' |
| - | | | | | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | - | たまねぎ ぶなしめじ | パン さとう | あぶら | | + |
| 5 木 | | | | ルル・ケーのきのこソースがけ | ぶたにく ぎゅうにく | | | しょうが たまねぎ にんにく | こむぎこ さとう | | | |
| | コック | ペパン | - F | (デミグラスソース) |) ベーコン | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ | | | 659 27.5 | |
| | | | • | ラビオリトマトスープ | | | 100701 (17/0) | | | | | |
| | | | | (ラビオリ) | ぶたにく | ぎゅうにゅう | | たまねぎ しょうが | パンこ こむぎこ こめ さとう でんぷん | | | + |
| | | | | さんまのしょうが <u>煮</u> | C/V.5 | | | | | | 623 | , I <u>-</u> |
| 金 | ごは | はん | | だいこん す もの 大根としらすの酢の物 | | しらすぼし | にんじん | だいこん | さとう | ごま | 25.5 | |
| | | | | みそ汁 | とうふ あぶらあげ むぎみそ | | ねぎ | たまねぎ えのきたけ | じゃがいも | | | |
| | | | | | | 国の愛護プ | 产 献立 | | | | | |
|] | | | 20 | てつぶん 鉄分たっぷりハヤシライスの具 | ぎゅうにく ぶたレバー | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | にんにく たまねぎ グリンピース | こめ じゃがいも | あぶら | | |
| 火 | こ ごに | はん | | (ハヤシルー) | ぶたにく | | トムト | | さとう こむぎこ | | 636 23.2 | |
| | | | \rightarrow | こまつな 小松菜サラダ | まぐろみずに | | こまつな | きゅうり レモン | さとう | あぶら | 25.2 | |
| | | | | | とりにく | ぎゅうにゅう | | れんこん えだまめ | こめ でんぷん さとう | あぶら | | † |
| .1 水 | ここ | はん | | チキンチキンれんこん ^{にる} おじゃがもち汁 | とうふ あぶらあげ むぎみそ | | にんじん ねぎ | だいこん はくさい | じゃがいも でんぷん | | 646 | |
| | | | ~ | | | <u> </u> | | みかん | さとう | | 26.7 | |
| | | | | みかんゼリー | | ぎゅうにゅう | | 1,1,0 | パン | | | + |
| | | | - | | | | | | | | | |
| 木 | コック | ペパン | | マーシャルビーンズ | だいず | にゅう | | ナレベルトニナフラ | さとう ココア | あぶら たまごぬき | 633 25.3 | |
| | | | 翔 | ブロッコリーサラダ | <i>//</i> 4 | | ブロッコリー | キャベツ とうもろこし | | 卵抜マヨネーズ ごま | 23.3 | |
| | | | | ^{にくだんご} キャベツと肉団子のスープ | とりにく ラード | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ | | | | 1 |
| | | | | | かつおぶし | ぎゅうにゅう | ひろしまな きょうな だいこんば | | こめ さとう | | | |
| 金 | 菜数し | し(小) | 3 | かやくうどん | とりにく あぶらあげ | わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ | うどん | | 620 26.5 | |
| | | | ~ | _{こまつな} 小松菜のソテー | ぶたにく | | こまつな にんじん | とうもろこし | | | | |
| | 1 | ı. | | 3 1201(-2) | .1 | <u></u> | | | -I | <u>l</u> | | |
| Γ | 7 | ··· | | | | ぎゅうにゅう | | キャベツ きゅうり とうもろこし | ライむぎパン | フレンチドレッシング | T | Т |
| 月 | ライ蓼 | むぎ 麦パン _{しょう} | | コールスローサラダ | ベーコン さけ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | マッシュルーム | じゃがいも | あぶら シチュールウ | 696 | , |
| л | ا (ر) | _{しょう} 【 | 翔 | サーモンシチュー | | | 1007010071000 | ()) 1/1 4 | | | 29.4 | Ļ |
| | (-) | , | | メープルワッフル | たまご | ぎゅうにゅう | /- / 1° / | たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく | さとう こむぎこ | あぶら | | 4 |
| 火 | (ごに | はん | | 厚揚げの中華煮 | なまあげ ぶたにく あかみそ | さゆつにゆつ | にんじん | | こめ さとう | ごまあぶら | 643 | 3 |
| | | , | | りゃんばん | ハム たまご | | にんじん | きゅうり もやし | はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | 28.3 | } |
| | | | n_ | てりやき さばの照焼 | さば | ぎゅうにゅう | | | こめ | | | |
| 水 | ごに | はん | | おおひら | とりにく なまあげ こうやどうふ | | にんじん | れんこん ごぼう ほししいたけ | こんにゃく さといも さとう | あぶら | 687 30 | |
| | | 1 | ~ | りんご | | | | りんご | | | | |
| | コック | ペパン(| 40 | クリームスパゲッティ | ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | マッシュルーム ぶなしめじ たまねぎ | パン スパゲッティ | あぶら シチュールウ | 638 | 3 |
| 木 | L | | | やさい | まぐろみずに | | | キャベツ きゅうり | | たまごぬき | 24.2 | 2 |
| | (/) | 小) | | ツナと野菜のサラダ | | | けん きょう ど りょう り | | | 卵抜マヨネーズ | | _ |
| | 1 | r | 1 | けい | とりにく あかみそ | 吹 早 ぎゅうにゅう | 県 の 郷 土 料 理 にんじん にら | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ | こめ | あぶら | T === | |
| 金 | ごに | はん | | 鶏ちゃん さといもじる | | | | | | و٠٠دروه | 576 | |
| | | | | | あぶらあげ | | にんじん ねぎ | だいこん ぶなしめじ | さといも | | 24.6 | , |
| | + | | 177 | 里芋汁 | | | | | | | | , |
| | | | 7 | わかめふりかけ | かつお | ぎゅうにゅう わかめ のり | | | こめ さとう | | F01 | |
| 月 | ここに | |) D | | かつお とりにく だいず なまあげ | ぎゅうにゅう わかめ のり | にんじん | だいこん たまねぎ しょうが | こめ さとう こんにゃく さとう | | 591 23.8 | |
| 月 | しては | | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ************************************ | | ぎゅうにゅう わかめ のり | にんじん | だいこん たまねぎ しょうが キャベツ | | たまごぬき ごま 卵抜マヨネーズ | | |
| 月 | ₹ (- | |) D | わかめふりかけ | とりにく だいず なまあげ | | にんじん | | | たまごぬき ごま 卵抜マヨネーズ | | |
| 月 | 1 Z*(; | |) D | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え | とりにく だいず なまあげ | | にんじん | | | ごま 卵抜マヨネーズ | | - 1 |
| <u> </u> | | `(はん |) D | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え つの6に いわしの梅煮 | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし | 「ま <i>こ</i> ぎゅうにゅう | にんじん ごわやさしい」献立 | キャベツ | こんにゃく さとう | ごま 卵抜マヨネーズ | | 3 |
| 月 | | | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず | 「まっ ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん | キャベツ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう | ごま 卵抜マヨネーズ | 23.8 | 3 |
| | | `(はん | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 ささいち | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ | 「まっき」 でいき | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん にんじんねぎ | キャベツ うめ えのきたけ はくさい | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも | でま 卵抜マヨネーズ あぶら | 585 | 3 |
| 火 | (Zi | `tはん tはん | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく | 「まっ ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ごわやさしい」 献立 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ | キャベツ うめ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも | ごま 卵抜マヨネーズ あぶら あぶらカレールウ | 585 25.8 | 3 |
| T | (Zi | `tはん tはん | | わかめふりかけ たいこの 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 いじきと大豆の炒め煮 きとり こと | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ | 「まっき」 でいき | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん にんじんねぎ | キャベツ うめ えのきたけ はくさい | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも | プま 卵抜マヨネーズ あぶら あぶらカレールウ | 585 25.8 | 3 |
| 火 | (Zi | `tはん tはん | | わかめふりかけ たいこと 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え がわしの梅煮 いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 さといき 里芋のみそ汁 とりにく 鶏肉ときのこのカレー | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく | 「まっき」 でいき | にんじん ごわやさしい」 献立 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ | キャベツ うめ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも | プま 卵抜マヨネーズ あぶら あぶらカレールウ | 585 25.8 | 3 |
| 火水 | く ごに をご 麦ご | はん (| | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひじきと大豆の別め煮 きさい。 US 単学のみそ汁 とびこく 鶏肉ときのこのカレー ごぼうサラダ ⊕ジョア(プレーン) | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく | 「まっきゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ごわやさしい」 献立 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ | キャベツ うめ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう | プま 卵抜マヨネーズ あぶら あぶらカレールウ | 585 25.8 | 3 |
| 火水 | く ごに をご 麦ご | はん (| | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの作煮 ひじきと大豆の炒め煮 里芋のみそ汁 とりにく 鶏肉ときのこのカレー ごぼうサラダ ●ジョア(プレーン) ミートボールのトマト煮 こまりな とり | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに | 「まっさから」 ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん にんじん ねぎ にんじん | キャベツ うめ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう さとう | プま 卵抜マヨネーズ あぶらカレールウ ごま 卵抜マヨネーズ あぶら | 585 25.8 664 22.6 | 3 |
| 少水木 | く ごは 麦ご | はん (ごはん (ペパン | | わかめふりかけ たいこと 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 里芋のみそ汁 とりにく 鶏肉ときのこのカレー ごぼうサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに | 「まっさから」 ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう | にんじん ご わや さ し い 」 献立 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ にんじん | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう さとう | プま 卵抜マヨネーズ あぶらカレールウ ごま 卵抜マヨネーズ あぶら | 585 25.8 664 22.6 | 3 5 5 5 |
| 火水水 | く ごは 麦ご | はん (ごはん (ペパン | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 いじきと大豆の炒め煮 きさい。 | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに とりにく | 「まっこでゆう」 ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん にんじんねぎ にんじん にんじん にんじん ころじん ころじん | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう さとう さとう | プま 卵抜マヨネーズ あぶらカレールウ ごま 卵抜マヨネーズ あぶら ごまごまあぶら あぶら | 585 25.8 664 22.6 616 25.5 | 33 33 35 55 |
| 少 水 木 | く ごは 麦ご | はん (ごはん (ペパン | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひいこきと大豆の炒め煮 ささいき 里芋のみそ汁 とのに、 鶏肉ときのこのカレー ごぼうサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに とりにく とりにく こうやどうふ とりにく | 「まっこでゆう」 ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん にんじんねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん たんじん た | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし たまねぎ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう さとう さとう ことう ことう ことう ことう ことう | でま 卵抜マヨネーズ あぶら かぶら まごも 卵抜マヨネーズ あぶら あぶら でま ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごま | 585 25.8 664 22.6 616 25.5 | 3 3 5 5 |
| | ス では では 麦ご コック | ごはん (べい) | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 きさい しる 里芋のみそ汁 とりにく きのこのカレー ごぼうサラダ ●ジョア(ブレーン) ミートボールのトマト素 こはなと と 関のごまサラダ こまりをきる。 にもの 高野豆腐の煮物 たまご。 かりとほうれん草のごま和え ボロニアカツ | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに とりにく とりにく こうやどうふ とりにく たまご とりにく | 「まっこでゆう ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん にんじんねぎ にんじん にんじん ころじん にんじん にんじん にんじん にんじん たろうにんじん にんじん にんじん | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし たまねぎ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう がン じゃがいも さとう さとう こめ じゃがいも さとう さとう | プま 卵抜マヨネーズ あぶら かぶら かぶら あぶら あぶら でまでき かがく ごま ごまあぶら あぶら でまごま かぶら あぶら あぶら | 585 25.8 664 22.6 616 25.5 | 333355 |
| | ス では では 麦ご コック | ごはん (べい) | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひいこきと大豆の炒め煮 ささいき 里芋のみそ汁 とのに、 鶏肉ときのこのカレー ごぼうサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに とりにく こうやどうふ とりにく たまご とりにく | 「まっこだゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん にんじんねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし たまねぎ もやし ぶなしめじ たまねぎ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さと | でま 卵抜マヨネーズ あぶら あぶら かぶら あぶら あぶら でまごまかぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら シチュールク | 585 25.8 664 22.6 616 25.5 616 26 | 3 3 3 5 5 5 |
| 火 | ス では では 麦ご コック | ごはん (べい) | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 きさい しる 里芋のみそ汁 とりにく きのこのカレー ごぼうサラダ ●ジョア(ブレーン) ミートボールのトマト素 こはなと と 関のごまサラダ こまりをきる。 にもの 高野豆腐の煮物 たまご。 かりとほうれん草のごま和え ボロニアカツ | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに とりにく こうやどうふ とりにく たまご とりにく まぐろみずに | 「ま こぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ご わや さ し い 」 献立 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし たまねぎ もやし ぶなしめじ たまねぎ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう がン じゃがいも さとう さとう こめ じゃがいも さとう さとう | プま 卵抜マヨネーズ あぶら かぶら かぶら あぶら あぶら でまでき かがく ごま ごまあぶら あぶら でまごま かぶら あぶら あぶら | 585 25.8 664 22.6 616 25.5 616 26 | 3 3 3 5 5 5 |
| | ス では では 麦ご コック | ごはん (べい) | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 たいす いた に ひじきと大豆の外め煮 ささいき 里芋のみそ汁 とりでく 鶏肉ときのこのカレー ごぼうサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに とりにく こうやどうふ とりにく たまご とりにく まぐろみずに | 「まっこでゆう ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ご わや さ し い 」 献立 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし たまねぎ もやし ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし レモン | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さと | でま 卵抜マヨネーズ あぶら あぶら かぶら あぶら あぶら あぶら さま ごまあぶら あぶら ごま あぶら シチュールウ オリーブオイル | 585 25.8 664 22.6 616 25.5 616 26 | 3 3 3 5 5 5 |
| | ス では では 麦ご コック | ごはん (べい) | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 たいす いた に ひじきと大豆の外め煮 ささいき 里芋のみそ汁 とりでく 鶏肉ときのこのカレー ごぼうサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに とりにく こうやどうふ とりにく たまご とりにく まぐろみずに | 「ま こぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ご わや さ し い 」 献立 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし たまねぎ もやし ぶなしめじ たまねぎ | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さと | でま 卵抜マヨネーズ あぶら あぶら かぶら あぶら あぶら でまごまかぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら シチュールク | 585 25.8 664 22.6 616 25.5 616 26 674 27.6 | 3 3 3 3 5 5 5 |
| 少 水 木 金 | は ごは 変更ご コック | ごはん ごはん ごはん べいン | | わかめふりかけ たいこん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え いわしの梅煮 たいす いた に ひじきと大豆の外め煮 ささいき 里芋のみそ汁 とりでく 鶏肉ときのこのカレー ごぼうサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | とりにく だいず なまあげ ちくわ まぐろみずに いわし すけとうだら だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにく まぐろみずに とりにく こうやどうふ とりにく たまご とりにく まぐろみずに | 「まっこでゆう ひじき ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ごわやさしい」献立 にんじんさやいんげん にんじん ねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | キャベツ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし たまねぎ もやし ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし レモン | こんにゃく さとう こめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも こめ じゃがいも さとう さとう パン じゃがいも さとう さとう こめ じゃがいも さとう さとう こめ じゃがいも さとう さとう | でま 卵抜マヨネーズ あぶら あぶら かぶら あぶら あぶら あぶら さま ごまあぶら あぶら ごま あぶら シチュールウ オリーブオイル | 585 25.8 664 22.6 616 25.5 616 26 | 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 5 5 |