## 令和4年2月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食 共同調理場

| I H                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 血や肉や骨をつくるもの                                                                                                                                                            | 体の調子をよくするもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 力や体温となるもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | T762"                                            | 平台所                               | F BEA                            |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| H                                       | 料理名                                                                                                                                                                                                                                                                      | 赤群(1・2群)                                                                                                                                                               | 体の調子をよくするもの<br>緑群(3・4群)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 黄群(5・6群)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 調味料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | тネルキ゚-<br>[kcal]                                 | 蛋白質[%]                            | [%                               |
|                                         | コッペパン, 牛乳<br>鶏とじゃが芋の                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | コッペパン<br>片栗粉, ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                | 15. 6                             | 36. 5                            |
| 火                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 鶏肉                                                                                                                                                                     | しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | じゃが芋、三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 酒,トマトケチャップ,ウスターソース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 841                                              |                                   |                                  |
|                                         | ★心も体もポカポカスープ                                                                                                                                                                                                                                                             | ベーコン, 卵                                                                                                                                                                | キャベツ, 人参, 玉ねぎ<br>しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ひまわり油,片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白ワイン, 鶏がらスープ, こい口しょうゆうす口しょうゆ, 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                   |                                  |
| Т                                       | 豚丼,牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                    | 豚肉,牛乳                                                                                                                                                                  | しょうが, 玉ねぎ, 人参<br>しいたけ, こんにゃく                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 麦ごはん, ひまわり油, 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 酒,みりん,こい口しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                   |                                  |
| : 水                                     | すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                     | 豆腐,わかめ                                                                                                                                                                 | えのきたけ,ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 760                                              |                                   | 25. (                            |
|                                         | りましていちごヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                             | いちごヨーグルト                                                                                                                                                               | 200 c (21), 44 c                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 昆布だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                   |                                  |
| +                                       | 麦ごはん,牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | +-                                               |                                   | +                                |
|                                         | 鰯のたまり唐揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                 | いわし                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 片栗粉, ひまわり油, 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | こい口しょうゆ, 酒, たまりじょうゆ<br>みりん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                                                |                                   |                                  |
| 木                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                        | 白菜、人参、コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | うす口しょうゆ, 穀物酢, 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 793                                              |                                   | 27.                              |
|                                         | ★5つの具材の節分汁☆ <b>節分献立</b> ☆                                                                                                                                                                                                                                                | 大豆, 豆みそ                                                                                                                                                                | 大根,人参,玉ねぎ,ごぼう                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | かつお節だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                                                |                                   |                                  |
| +                                       | 麦ごはん、刻みたくあん、牛乳                                                                                                                                                                                                                                                           | 牛乳                                                                                                                                                                     | ねぎ<br>たくあん漬                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | +-                                               |                                   | +                                |
|                                         | 京野豆府の老伽                                                                                                                                                                                                                                                                  | 高野豆腐,鶏肉,さつま揚げ                                                                                                                                                          | 人参, しいたけ, こんにゃく                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ひまわり油, 里芋, 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 酒,かつお節だし用,こい口しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 794                                              | 16. 1                             | 25.                              |
| 金                                       | もやしのごま和え                                                                                                                                                                                                                                                                 | 油揚げ                                                                                                                                                                    | もやし,キャベツ,人参                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 三温糖、ごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | うすロしょうゆ,みりん<br>うすロしょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | <b>焼きのり ☆海苔の日</b> ☆                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>のり</b>                                                                                                                                                              | 0 ( 0, 1 ( 1 0 ) , 1 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | —11III.17□, ⊂ A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7,102,79                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | 麦ごはん,牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 756                                              | 13. 9                             | 26.                              |
| 月                                       | はんぺんの磯辺揚げ<br>蒸し野菜                                                                                                                                                                                                                                                        | はんぺん, あおのり                                                                                                                                                             | キャベツ、人参                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 小麦粉, ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 塩,こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |                                   |                                  |
| '                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 卵, 豆腐                                                                                                                                                                  | えのきたけ、小松菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | かつお節だし用,昆布だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                   |                                  |
| $\perp$                                 | かきたま汁 コッペパン、牛乳                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        | えのさたり、小仏米                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | うす口しょうゆ,こい口しょうゆ,塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | 17 24 32                                                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳 牛乳                                                                                                                                                                  | <u></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | コッペパン<br>ひまわり油, じゃが芋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4-1, 54,20, -2, -2, -2, -2, -2, -2, -2, -2, -2, -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -                                                | 14.8                              | 8 36.                            |
| 火                                       | ★みえチャウダー                                                                                                                                                                                                                                                                 | 鶏肉, 牛乳                                                                                                                                                                 | 白菜,しいたけ,玉ねぎ,人参                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | コーンスターチ,生クリーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 白ワイン,鶏がらスープ,塩,こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 806                                              |                                   |                                  |
|                                         | ひじきサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                   | ひじき                                                                                                                                                                    | 人参, キャベツ, きゅうり<br>コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 三温糖, 卵抜きマヨネーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | こい口しょうゆ,みりん,こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | 麦ごはん,牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 790                                              | 14.7                              | 21.                              |
|                                         | 鰆のピリ辛焼き                                                                                                                                                                                                                                                                  | さわら                                                                                                                                                                    | しょうが, ねぎ, にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ごま,三温糖,ごま油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 酒, こい口しょうゆ, とうがらし粉<br>みりん, 穀物酢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |                                   |                                  |
| 水                                       | ミニトマト                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        | ミニトマト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | だんご汁 ☆ <b>大分県の郷土料理</b> ☆                                                                                                                                                                                                                                                 | ミックスみそ                                                                                                                                                                 | ごぼう, 大根, 人参, しいたけ<br>小松菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ほうとう, 里芋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | かつお節だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | みかんゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        | 国産みかんゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | 手作りポークカレーライス                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        | にんにく, しょうが, セロリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 麦ごはん, ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | カレー粉, 赤ワイン, ローリエ, 塩<br>トマトケチャップ, 鶏がらスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 854                                              |                                   |                                  |
| ) 木                                     | 407 4th 7th 4th 401                                                                                                                                                                                                                                                      | 豚肉,牛乳                                                                                                                                                                  | 玉ねぎ, 人参, りんごピューレ<br>トマトピューレ, 福神漬                                                                                                                                                                                                                                                                                        | じゃが芋, 小麦粉, カラメル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | こい口しょうゆ,ウスターソース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                   |                                  |
|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          | ルナケ                                                                                                                                                                    | 大根,人参,ほうれん草                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 一月性 ハナトゥみ デナ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | オールスパイス,ガラムマサラ,こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - 001                                            |                                   |                                  |
| -                                       | 大根サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                    | ツナ缶                                                                                                                                                                    | コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 三温糖, ひまわり油, ごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | こい口しょうゆ, 穀物酢,塩,こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | _                                                |                                   |                                  |
|                                         | 麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                                                                                                                                                                     | しそふりかけ<br>しょうが, 人参, ピーマン                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                                |                                   |                                  |
| 4 月                                     | 2017に日外・主気がつ                                                                                                                                                                                                                                                             | 鶏肉                                                                                                                                                                     | 玉ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ひまわり油,三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | みりん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 782                                              |                                   |                                  |
|                                         | 切干大根のごま酢和え                                                                                                                                                                                                                                                               | はんぺん                                                                                                                                                                   | 切干大根,人参,きゅうり                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 三温糖,ごま<br>コッペパン,いちごジャム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | うす口しょうゆ, 穀物酢, 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | +-                                               |                                   |                                  |
| 1                                       | コッペパン いたデジャル 生乳                                                                                                                                                                                                                                                          | 生当                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | コッペパン,いちごジャム,牛乳<br>鮭のムニエル                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳 さけ                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 小麦粉, ひまわり油, バター                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 塩,こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |                                   |                                  |
| 5 火                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                        | パセリ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 塩,こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 816                                              | 17.8                              | 32                               |
| 5 火                                     | 鮭のムニエル                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        | キャベツ, 玉ねぎ, 人参                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 小麦粉, ひまわり油, バター                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 塩,こしょう<br>ローリエ,カレー粉,うす口しょうゆ<br>こい口しょうゆ,塩,こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 816                                              | 17.8                              | 32                               |
| 5 火                                     | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー                                                                                                                                                                                                                                          | さけ<br>ウインナー, 大豆                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 塩,こしょう<br>ローリエ,カレー粉,うすロしょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 816                                              | 17.8                              | 32                               |
|                                         | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん,牛乳                                                                                                                                                                                                                               | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳                                                                                                                                                  | キャベツ, 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ, 人参, ピーマン                                                                                                                                                                                                                                                                                | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 塩、こしょう<br>ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ<br>こいロしょうゆ、塩、こしょう<br>鶏がらスープ<br>酒、みりん、うすロしょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん,牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め                                                                                                                                                                                                                | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ                                                                                                                                  | キャベツ, 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ, 人参, ピーマン<br>にんにく, しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                  | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 塩、こしょう<br>ローリエ,カレー粉,うすロしょうゆ<br>こいロしょうゆ,塩、こしょう<br>鶏がらスープ<br>酒,みりん,うすロしょうゆ<br>かつお節だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 816                                              | 17. 8<br>14. 5                    |                                  |
|                                         | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん,牛乳                                                                                                                                                                                                                               | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳                                                                                                                                                  | キャベツ, 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ, 人参, ピーマン                                                                                                                                                                                                                                                                                | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 塩、こしょう<br>ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ<br>こいロしょうゆ、塩、こしょう<br>鶏がらスープ<br>酒、みりん、うすロしょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |                                   |                                  |
|                                         | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん,牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め                                                                                                                                                                                                                | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ                                                                                                                                  | キャベツ, 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ, 人参, ピーマン<br>にんにく, しょうが<br>もやし, キャベツ, 人参<br>しょうが                                                                                                                                                                                                                                         | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 塩、こしょう<br>ローリエ,カレー粉,うすロしょうゆ<br>こいロしょうゆ,塩、こしょう<br>鶏がらスープ<br>酒,みりん,うすロしょうゆ<br>かつお節だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                                   |                                  |
| ; 水                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶                                                                                                                           | キャベツ, 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー<br>エねぎ, 人参, ビーマン<br>にんにく, しょうが<br>もやし, キャベツ, 人参                                                                                                                                                                                                                                                 | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 塩、こしょう<br>ローリエ,カレー粉,うすロしょうゆ<br>こいロしょうゆ,塩、こしょう<br>鶏がらスープ<br>酒,みりん,うすロしょうゆ<br>かつお節だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 826                                              | 14. 5                             | 24                               |
| ; 水                                     | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん, 牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>和風ツナサラダ<br>麦ごはん, 牛乳<br>★しそとあおさの唐揚げ                                                                                                                                                                         | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳                                                                                                                     | エねぎ、人参<br>ブロッコリー<br>王ねぎ、人参、ピーマン<br>にんにく、しょうが<br>もやし、キャベツ、人参<br>しょうが、にんにく<br>しそうが、にんにく<br>しそふりかけ<br>キャベツ                                                                                                                                                                                                                 | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 塩、こしょう<br>ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ<br>こいロしょうゆ、塩、こしょう<br>鶏がらスープ<br>酒、みりん、うすロしょうゆ<br>かつお節だし用<br>穀物酢、うすロしょうゆ,塩<br>酒、こいロしょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |                                   | 2                                |
| 5 水                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳                                                                                                                     | エねぎ、人参、ピーマンにんにく、しょうが<br>もやし、キャベツ、人参<br>しょうが、にんにく<br>しようが、にんにく<br>しそふりかけ<br>キャベツ<br>玉ねぎ、人参、しめじ                                                                                                                                                                                                                           | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ 塩、こしょう こいロしょうゆ、みりん、塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 826                                              | 14. 5                             | 24                               |
| ; 水                                     | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん, 牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>和風ツナサラダ<br>麦ごはん, 牛乳<br>★しそとあおさの唐揚げ<br>蒸しキャベツ<br>じゃが芋の煮物                                                                                                                                                    | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳                                                                                                                     | エねぎ、人参、ピーマン<br>にんにく、しょうが<br>もやし、キャベツ、人参<br>しょうが、にんにく<br>しそふりかけ<br>キャベツ<br>王ねぎ、人参、しめじ<br>※こんにゃく、さやいんげん<br>にんにく、人参、もやし                                                                                                                                                                                                    | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん<br>片栗粉, ひまわり油<br>じゃが芋, ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ 塩、こしょう こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、塩 、カナロしょうゆ、塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 826                                              | 14. 5                             | 24                               |
| **************************************  |                                                                                                                                                                                                                                                                          | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳<br>鶏肉, あおのり<br>豚ひき肉, 卵, 牛乳                                                                                          | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  玉ねぎ, 人参, ピーマン にんにく, しょうが もやし, キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ 玉ねぎ, 人参, しめじ 糸こんにやく, さやいんげん にんにく, 人参, もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ                                                                                                                                                                              | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん<br>片栗粉, ひまわり油<br>じゃが芋, ひまわり油<br>麦ごはん, 三温糖<br>ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ 塩、こしょう こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、ありた、塩 かつお節だし用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 826                                              | 14. 5                             | 28                               |
| 水木                                      | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん,牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>和風ツナサラダ<br>麦ごはん,牛乳<br>★しそとあおさの唐揚げ<br>蒸しキャベツ<br>じゃが芋の煮物<br>★スタミナ丼,牛乳<br>豆腐とわかめのスープ                                                                                                                           | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳<br>鶏肉, あおのり                                                                                                         | キャベツ, 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ, 人参, ピーマン<br>にんにく、しょうが<br>もやし、キャベツ, 人参<br>しょうが, にんにく<br>しそふりかけ<br>キャベツ<br>玉ねぎ, 人参, しめじ<br>糸こんにゃく, さやいんげん<br>にんにく、人参, もやし<br>玉ねぎ, にら, 白ねぎ                                                                                                                                                 | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん<br>片栗粉, ひまわり油<br>じゃが芋, ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ 塩、こしょう こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、塩 、カナロしょうゆ、塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 826                                              | 14. 5                             | 3                                |
| **************************************  | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん, 牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>和風ツナサラダ<br>麦ごはん, 牛乳<br>★しそとあおさの唐揚げ<br>蒸しキャベツ<br>じゃが芋の煮物<br>★スタミナ井, 牛乳<br>豆腐とわかめのスープ<br>ボンカン                                                                                                                | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳<br>鶏肉, あおのり<br>豚ひき肉, 卵, 牛乳<br>わかめ, 豆腐                                                                               | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  玉ねぎ, 人参, ピーマン にんにく, しょうが もやし, キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ 玉ねぎ, 人参, しめじ 糸こんにやく, さやいんげん にんにく, 人参, もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ                                                                                                                                                                              | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん<br>片栗粉, ひまわり油<br>じゃが芋, ひまわり油<br>麦ごはん, 三温糖<br>ひまわり油, ごま油<br>片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ にいロしょうゆ、塩、こしょう 適がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ 塩、こしょう こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ 酒、とうがらし粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 826                                              | 14. 5                             | 28                               |
| 77 木                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳<br>鶏肉, あおのり<br>豚ひき肉, 卵, 牛乳<br>わかめ, 豆腐<br>牛乳                                                                         | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  玉ねぎ, 人参, ピーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ 玉ねぎ, 人参, しめじ 糸こんにゃく, さやいんげん にんにく, 人参, もやし 玉ねぎ, にち, 白ねぎ 人参, 玉ねぎ ボンカン                                                                                                                                                                   | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん<br>片栗粉, ひまわり油<br>じゃが芋, ひまわり油<br>麦ごはん, 三温糖<br>ひまわり油, ごま油<br>片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ にいロしょうゆ、塩、こしょう 満がらスープ  酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ。塩、こしょう こいロしょうゆ。塩、うすロしょうゆ 酒、とがらし粉 鶏がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 826                                              | 14. 5                             | 28                               |
| 77 木                                    | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん,牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>和風ツナサラダ<br>麦ごはん,牛乳<br>★しそとあおさの唐揚げ<br>蒸しキャベツ<br>じゃが芋の煮物<br>★スタミナ丼,牛乳<br>豆腐とわかめのスープ<br>ポンカン<br>麦ごはん,牛乳<br>鶏肉の照り焼き                                                                                             | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳<br>鶏肉, あおのり<br>豚ひき肉, 卵, 牛乳<br>わかめ, 豆腐                                                                               | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  玉ねぎ, 人参, ピーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ 玉ねぎ, 人参, しめじ 糸こんにく, しきのが, さやいんげん にんにく, 人参, もやし 玉ねぎ, にち, 自ねぎ 人参, 玉ねぎ ボンカン                                                                                                                                                              | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん<br>片栗粉, ひまわり油<br>皮ごはん, 三温糖<br>ひまわり油, ごま油<br>片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うす口しょうゆ ローリエ、カレー粉、うす口しょうゆ 連、こしょう 適がらスープ 酒、みりん、うす口しょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うす口しょうゆ 塩、こしょう こい口しょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ。塊、うす口しょうゆ 酒、とうがらし粉 適がらスープ、うす口しょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 826                                              | 14. 5                             | 30                               |
| 77 木                                    | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん,牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>和風ツナサラダ<br>麦ごはん,牛乳<br>★しそとあおさの唐揚げ<br>蒸しキャベツ<br>じゃが芋の煮物<br>★スタミナ丼,牛乳<br>豆腐とわかめのスープ<br>ポンカン<br>麦ごはん,牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>白菜のごま和え                                                                                  | さけ ウインナー, 大豆 牛乳 早揚げ, 豚肉, 豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉, あおのり  豚ひき肉, 卵, 牛乳 わかめ, 豆腐 牛乳 鶏肉                                                                                                | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  王ねぎ, 人参, ピーマン にんにく, しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ 玉ねぎ, 人参, しめじ 糸こんにやく, さやいんげん にんにく, 人参, もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ ポンカン  しょうが, にんにく                                                                                                                                                              | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん<br>片栗粉, ひまわり油<br>皮ごはん, 三温糖<br>ひまわり油, ごま油<br>片栗粉<br>麦ごはん<br>三温糖, 片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ にいロしょうゆ、塩、こしょう 満がらスープ  酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ。塩、こしょう こいロしょうゆ。塩、うすロしょうゆ 酒、とがらし粉 鶏がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 826                                              | 14. 5                             | 30                               |
| (大) | 鮭のムニエル<br>粉ふき芋<br>★野菜たくさんスープカレー<br>麦ごはん,牛乳<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>和風ツナサラダ<br>麦ごはん,牛乳<br>★しそとあおさの唐揚げ<br>蒸しキャベツ<br>じゃが芋の煮物<br>★スタミナ丼,牛乳<br>豆腐とわかめのスープ<br>ポンカン<br>麦ごはん,牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>白菜のごま和え<br>大根の煮物                                                                         | さけ<br>ウインナー, 大豆<br>牛乳<br>厚揚げ, 豚肉, 豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳<br>鶏肉, あおのり<br>豚ひき肉, 卵, 牛乳<br>わかめ, 豆腐<br>牛乳                                                                         | キャベツ,玉ねぎ,人参 ブロッコリー  玉ねぎ,人参,ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ,人参 しょうが しょうが、にんにく しそふりかけ キャベツ 玉ねぎ,人参,しめじ 糸こんにゃく、さやいんげん にんにく、人参,もやし 玉ねぎ,にら、白ねぎ 人参,玉ねぎ ボンカン しょうが、にんにく 白菜、ほうれん草 大根、人参、こんにゃく しめじ                                                                                                                                         | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋<br>ひまわり油<br>麦ごはん<br>ひまわり油, 三温糖<br>ごま, 三温糖, ひまわり油<br>麦ごはん<br>片栗粉, ひまわり油<br>皮ごはん, 三温糖<br>ひまわり油, ごま油<br>片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう 適がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、塩 こしょう こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ 満がらスープ、うすロしょうゆ。こいロしょうゆ。塩、こしょう ごいロしょうゆ、塩、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 826                                              | 14. 5                             | 30                               |
| (大) | 鮭のムニエル 粉ふき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳 ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物 ★スタミナ丼,牛乳 豆腐とわかめのスープ ポンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー                                                                                                                 | さけ ウインナー, 大豆 牛乳 厚揚げ, 豚肉, 豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉, あおのり  豚ひき肉, 卵, 牛乳 わかめ, 豆腐 牛乳 鶏肉                                                                                                | キャベツ,玉ねぎ,人参 ブロッコリー  エねぎ,人参,ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ,人参 しょうが,にんにく しそふりかけ キャベツ  エねぎ,人参,しめじ ※こんにゃく、さやいんげん にんにく、人参、もやし エねぎ,にら、白ねぎ ボンカン  しょうが,にんにく 白菜,ほうれん草 大根,人参,こんにゃく                                                                                                                                                       | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋  ひまわり油  麦ごはん  ひまわり油, 三温糖  ごま, 三温糖, ひまわり油  麦ごはん  片栗粉, ひまわり油  じゃが芋, ひまわり油  麦ごはん, 三温糖  ひまわり油, ごま油  片栗粉  麦ごはん  三温糖, 片栗粉  三温糖, ド栗粉  三温糖, ごま  三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ にいロしょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ 酒とうがらし粉 鶏がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ こいロしょうりゆ、塩、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 826                                              | 14. 5                             | 30                               |
| · / 木 金 月                               | 並のムニエル 粉ふき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳  ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ井,牛乳 豆腐とわかめのスープ ポンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン,牛乳                                                                                                     | さけ ウインナー, 大豆 牛乳 厚揚げ, 豚肉, 豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉, あおのり  豚ひき肉, 卵, 牛乳 わかめ, 豆腐 牛乳 鶏肉                                                                                                | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  正ねぎ, 人参, ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ  王ねぎ, 人参, しめじ ※こんにゃく、さやいんげん にんにく、人参、もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ 人参, 玉ねぎ ボンカン  しょうが, にんにく 白菜, ほうれん草 大根, 人参, こんにゃく しめじ りんごゼリー セロリー, 玉ねぎ, 人参                                                                                                        | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋       ひまわり油       麦ごはん       ひまわり油, 三温糖       ごま, 三温糖, ひまわり油       麦ごはん       片栗粉, ひまわり油       でゃが芋, ひまわり油       麦ごはん, 三温糖<br>ひまわり油, ごま油       片栗粉       麦ごはん       三温糖, ブ東粉       三温糖       黒糖パン       ひまわり油, じゃが芋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ にいロしょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ  酒、みりん、うすロしょうゆ 物がらないのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799                   | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5           | 34                               |
| 水水                                      | 並のムニエル 粉かき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳  ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ丼,牛乳 豆腐とわかめのスープ ポンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン,牛乳 ボルシチ                                                                                                | さけ<br>ウインナー、大豆<br>牛乳<br>厚揚げ、豚肉、豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳<br>鶏肉、あおのり<br>豚ひき肉、卵、牛乳<br>わかめ、豆腐<br>牛乳<br>鶏肉                                                                          | キャベツ, 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー<br>エねぎ, 人参, ビーマン<br>にんにく、しょうが<br>もやし、キャベツ, 人参<br>しょうが, にんにく<br>しそふりかけ<br>キャベツ<br>エねぎ, 人参, しめじ<br>※こんにゃく、さやいんげん<br>にんにく、人参。もやし<br>玉ねぎ, にら, 白ねぎ<br>人参, 玉ねぎ<br>ポンカン<br>しょうが, にんにく<br>白菜, ほうれん草<br>大根, 人参, こんにゃく<br>しめじ<br>りんごゼリー<br>セロリー, 玉ねぎ, 人参<br>ビート, トマトビューレ                                  | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋       ひまわり油       麦ごはん       ひまわり油, 三温糖       ごま, 三温糖, ひまわり油       麦ごはん       片栗粉, ひまわり油       麦ごはん, 三温糖<br>ひまわり油, ごま油       片栗粉       三温糖, 片栗粉       三温糖, ごま       三温糖       歩ごはん       三温糖       ブッカウメル, 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ にいロしょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、カすロしょうゆ 酒とうがらし粉 鶏がらスープ、うすロしょうゆ。こいロしょうゆ。な、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 826                                              | 14. 5                             | 34 24 24                         |
| 水木金月                                    | 並のムニエル 粉ふき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳  ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ井,牛乳 豆腐とわかめのスープ ポンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン,牛乳                                                                                                     | さけ ウインナー, 大豆 牛乳 厚揚げ, 豚肉, 豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉, あおのり  豚ひき肉, 卵, 牛乳 わかめ, 豆腐 牛乳 鶏肉                                                                                                | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  正ねぎ, 人参, ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ  王ねぎ, 人参, しめじ ※こんにゃく、さやいんげん にんにく、人参、もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ 人参, 玉ねぎ ボンカン  しょうが, にんにく 白菜, ほうれん草 大根, 人参, こんにゃく しめじ りんごゼリー セロリー, 玉ねぎ, 人参                                                                                                        | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋       ひまわり油       麦ごはん       ひまわり油, 三温糖       ごま, 三温糖, ひまわり油       麦ごはん       片栗粉, ひまわり油       でゃが芋, ひまわり油       麦ごはん, 三温糖<br>ひまわり油, ごま油       片栗粉       麦ごはん       三温糖, ブ東粉       三温糖       黒糖パン       ひまわり油, じゃが芋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ にいロしょうゆ、塩、こしょう 適がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、なりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、ようすロしょうゆ 酒とうがらし粉 鶏がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう こいロしょうゆ、カナロしょうゆ。こいロしょうゆ、塩、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799                   | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5           | 28                               |
| 水木金月                                    | 並のムニエル 粉かき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん, 牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳  ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ丼, 牛乳 豆腐とわかめのスープ ボンカン 麦ごはん, 牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン, 牛乳 ボルシチ ほうれん草の卵サラダ                                                                                | さけ<br>ウインナー、大豆<br>牛乳<br>厚揚げ、豚肉、豆みそ<br>ツナ缶<br>牛乳<br>鶏肉、あおのり<br>豚ひき肉、卵、牛乳<br>わかめ、豆腐<br>牛乳<br>鶏肉                                                                          | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  玉ねぎ, 人参, ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ                                                                                                                                                                                                                                       | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋  ひまわり油  麦ごはん  ひまわり油, 三温糖  ごま, 三温糖, ひまわり油  麦ごはん  片栗粉, ひまわり油  じゃが芋, ひまわり油  じゃが芋, ひまわり油  大栗粉  変ごはん, 三温糖  ひまわり油, ごま油  片栗粉  麦ごはん  三温糖, 片栗粉  三温糖, ド栗粉  三温糖, ビま  三温糖  黒糖パン  ひまわり油, じゃが芋 カラメル, 三温糖  卵抜きマョネーズ, 三温糖  少まわり油  麦ごはん, ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう 適がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、鬼、うすロしょうゆ 適とうがらし粉 適がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう こいロしょうゆ、塩、こしょう あいロしょうゆ、塩、こしょう さいロしょうゆ、カリん、こいロしょうゆ こいロしょうゆ、フ・いロしょうゆ こいロしょうゆ、フ・いロしょうゆ こいロしょうゆ、フ・ローリエ、塩、こしょう 塩、こいロしょうゆ 満がらスープ、ローリエ、塩、こしょう 塩、こいロしょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799                   | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5           | 28                               |
| 水木金月火                                   | 並のムニエル 粉かき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳  ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ丼,牛乳 豆腐とわかめのスープ ポンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン,牛乳 ボルシチ ほうれん草の卵サラダ ドライカレー,牛乳                                                                           | さけ       ウインナー, 大豆       牛乳       厚揚げ, 豚肉, 豆みそ       ツナ缶       牛乳       鶏肉, あおのり       豚ひき肉, 卵, 牛乳       わかめ, 豆腐       牛乳       鶏肉       厚揚げ       牛乳       豚肉       卵 | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  正ねぎ, 人参, ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ エねぎ, 人参, しめじ ※こんにゃく、さやいんげん にんにく、人参、もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ 人参, 玉ねぎ ボンカン  しょうが, にんにく 白菜, ほうれん草 大根, 人参, こんにゃく しめじ りんごゼリー セロリー, 玉ねぎ, 人参 ビート, トマトビューレ キャベツ, ほうれん草 にんにく, しょうが, 玉ねぎ                                                                | <ul> <li>小麦粉, ひまわり油, バター<br/>じゃが芋</li> <li>ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>ひまわり油, 三温糖</li> <li>ごま, 三温糖, ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>片栗粉, ひまわり油</li> <li>じゃが芋, ひまわり油</li> <li>じゃが芋, ひまわり油</li> <li>麦ごはん, 三温糖<br/>ひまわり油, ごま油</li> <li>片栗粉</li> <li>麦ごはん</li> <li>三温糖, 片栗粉</li> <li>三温糖, ド栗粉</li> <li>三温糖, ごま</li> <li>三温糖</li> <li>野坂さマョネーズ, 三温糖のまわり油</li> <li>小麦粉, 三温糖</li> <li>麦ごはん, ひまわり油</li> <li>小麦粉, 三温糖</li> </ul>                                                                                                                                                                       | 塩、こしょうローリエ、カレー粉、うすロしょうゆこいロしょうゆ、塩、こしょう 満がらスープ 洒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ 塩、こしょう 地 直、こいロしょうゆ 塩、こしょう であらし粉 満がらスープ、カサロしょうゆ 酒、とうがらし粉 満がらスープ、カサロしょうゆ。こいロしょうゆ、塩、こしょう でいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。エいロしょうゆ。カリん。エいロしょうゆ。カリん。カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799                   | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5           | 24                               |
| 水 木 金 月                                 | 並のムニエル 粉ふき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん, 牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳  ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ丼, 牛乳 豆腐とわかめのスープ ボンカン 麦ごはん, 牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン, 牛乳 ボルシチ ほうれん草の卵サラダ ドライカレー, 牛乳                                                                     | さけ       ウインナー, 大豆       牛乳       厚揚げ, 豚肉, 豆みそ       ツナ缶       牛乳       鶏肉, あおのり       豚ひき肉, 卵, 牛乳       わかめ, 豆腐       牛乳       鶏肉       厚揚げ       牛乳       豚肉       卵 | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  玉ねぎ, 人参, ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ                                                                                                                                                                                                                                       | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋  ひまわり油  麦ごはん  ひまわり油, 三温糖  ごま, 三温糖, ひまわり油  麦ごはん  片栗粉, ひまわり油  じゃが芋, ひまわり油  じゃが芋, ひまわり油  大栗粉  変ごはん, 三温糖  ひまわり油, ごま油  片栗粉  麦ごはん  三温糖, 片栗粉  三温糖, ド栗粉  三温糖, ビま  三温糖  黒糖パン  ひまわり油, じゃが芋 カラメル, 三温糖  卵抜きマョネーズ, 三温糖  少まわり油  麦ごはん, ひまわり油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう 適がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用 穀物酢、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、鬼、うすロしょうゆ 適とうがらし粉 適がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう こいロしょうゆ、塩、こしょう あいロしょうゆ、塩、こしょう さいロしょうゆ、カリん、こいロしょうゆ こいロしょうゆ、フ・いロしょうゆ こいロしょうゆ、フ・いロしょうゆ こいロしょうゆ、フ・ローリエ、塩、こしょう 塩、こいロしょうゆ 満がらスープ、ローリエ、塩、こしょう 塩、こいロしょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799<br>- 837          | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5           | 24                               |
| 水 木 金 月                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          | さけ ウインナー, 大豆 牛乳 厚揚げ, 豚肉, 豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉, あおのり  豚ひき肉, 卵, 牛乳 わかめ, 豆腐 牛乳 鶏肉  厚揚げ 牛乳 豚肉 卵 豚 <b>ひき肉, 牛乳</b> 豚木 パーコン, <b>ひじき</b> , 牛乳                                         | エねぎ、人参、ビーマン にんにく、しょうが、 もやし、キャベツ、人参 しょうが、にんにく しそふりかけ キャベツ 玉ねぎ、人参、しめじ 糸こんにやく、さやいんげん にんにく、人参、もやし 玉ねぎ、にら、白ねぎ 人参、玉ねぎ ボンカン しょうが、にんにく 白菜、ほうれん草 大根、人参、こんにやく しめじ りんごゼリー セロリー、玉ねぎ、人参 ビート、トマトビューレ キャベツ、ほうれん草 にんにく、しょうが、玉ねぎ                                                                                                         | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋  ひまわり油  麦ごはん  ひまわり油, 三温糖  ごま, 三温糖, ひまわり油  麦ごはん  片栗粉, ひまわり油  とやが芋, ひまわり油  まざはん, 三温糖  ひまわり油, ごま油  片栗粉  麦ごはん  三温糖, 片栗粉  三温糖, ド栗粉  三温糖  黒糖パン  ひまわり油, じゃが芋 カラメル, 三温糖  ひまわり油  までまた。 ここ。 ここ。 ここ。 ここ。 ここ。 ここ。 ここ。 ここ。 ここ。 こ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 塩、こしょうローリエ、カレー粉、うすロしょうゆこいロしょうゆ、塩、こしょう<br>満がらスープ  酒、みりん、うすロしょうゆ、塩  酒、みりん、うすロしょうゆ<br>物物酢、うすロしょうゆ、塩  酒、こいロしょうゆ、塩  酒、こいロしょうゆ、よりん、塩  かつお節だし用  こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ<br>造とうがらし粉  鶏がらスープ、うすロしょうゆ<br>こいロしょうゆ、塩、こしょう  酒、うすロしょうゆ、塩、こしょうゆこいロしょうゆ、カリん、カープ、ウ・塩、こしょう  こいロしょうゆ、ウオロしょうゆ<br>こいロしょうゆ、ウオロしょうゆ<br>さいロしょうゆ、カリル、カーカンドルース<br>端、よりん、かつお節だし用  ホワイン、トマトベースソース<br>場がらスープ、カレー粉<br>こいロしょうゆ、ウスターソース<br>白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799<br>- 837          | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5           | 24                               |
| 水 木 金 月 火 <b>木</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          | さけ ウインナー、大豆 牛乳 厚揚げ、豚肉、豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉、あおのり  豚ひき肉、卵、牛乳 わかめ、豆腐 牛乳 鶏肉 豚ひき肉、卵、牛乳  水の肉 卵 豚ひき肉、牛乳  ボーコン、ひじき、牛乳  大いら                                                            | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  正ねぎ, 人参, ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ エねぎ, 人参, しめじ 糸こんにゃく、きやいんげん にんにく、人参, もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ 人参, 玉ねぎ ボンカン  しょうが, にんにく 白菜, ほうれん草 大根, 人参, こんにゃく しめじ りんごゼリー セロリー, 玉ねぎ, 人参 ビート, トマトピューレ キャベツ, ほうれん草 にんにく, しょうが, 玉ねぎ                                                               | <ul> <li>小麦粉, ひまわり油, バター<br/>じゃが芋</li> <li>ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>ひまわり油, 三温糖</li> <li>ごま, 三温糖, ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>片栗粉, ひまわり油</li> <li>じゃが芋, ひまわり油</li> <li>じゃが芋, ひまわり油</li> <li>麦ごはん, 三温糖<br/>ひまわり油, ごま油</li> <li>片栗粉</li> <li>麦ごはん</li> <li>三温糖, 片栗粉</li> <li>三温糖, ごま</li> <li>三温糖</li> <li>野球シマョネーズ, 三温糖のまわり油</li> <li>小麦粉, 三温・ボス, 三温糖のまわり油</li> <li>小麦粉, 三温・ボス, 三温糖のまわり油</li> <li>少まわり油</li> <li>しまかり油</li> <li>少まかり油</li> <li>大多粉, 三十, 生クリーム</li> <li>麦ごはん</li> <li>小麦粉, バン粉, ひまわり油</li> <li>小麦粉, バン粉, ひまわり油</li> </ul>                                                 | 塩、こしょう ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ にいロしょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ、塩 流、こしょう こいロしょうゆ、ありん、塩 かつお節だし用 こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ 酒とうがらし粉 鶏がらスープ、うすロしょうゆ。こいロしょうゆ、こいロしょうゆ、ちずいしょうゆ、こいロしょうゆ、こいロしょうゆ、ファーロしょうゆ。こいロしょうゆ、ファーリン、塩、スりん、かつお節だし用 赤ワイン、トマトベースソース 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイントマトケチャップ、カレー粉 にいロしょうゆ、カリンク、赤ワイントマトケチャップ、カレー粉・マトケチャップ、カレー粉・マトケーメース 自ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799<br>- 837<br>- 804 | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5<br>16. 5  | 26 24 33                         |
| か 水 木 金 金 月 火 火 <b>木 木</b>              | 魅のムニエル 粉ふき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳 ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ丼,牛乳 豆腐とわかめのスープ ボンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン,牛乳 ボルシチ ほうれん草の卵サラダ ドライカレー,牛乳 ・大きっぷり野菜とひじきの クリームスープ 麦ごはん,牛乳 しいらのフライ ★韓国風きゅうりサラダ                            | さけ ウインナー、大豆 牛乳 厚揚げ、豚肉、豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉、あおのり  豚ひき肉、卵、牛乳 わかめ、豆腐 牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉 卵 豚ひき肉、牛乳 ボーコン、ひじき、牛乳 牛乳 しいら ちりめんじゃこ、のり                                                         | エねぎ、人参、ビーマンにんにく、しょうが、にんにく、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが                                                                                                                                                                                                                                                       | 小麦粉, ひまわり油, バター<br>じゃが芋  ひまわり油  麦ごはん  ひまわり油, 三温糖  ごま, 三温糖, ひまわり油  麦ごはん  片栗粉, ひまわり油  じゃが芋, ひまわり油  じゃが芋, ひまわり油  大栗粉  麦ごはん, 三温糖  ひまわり油, ごま油  片栗粉  麦ごはん  三温糖, 片栗粉  三温糖, ごま  三温糖  墨糖パン  ひまわり油, じゃが芋 カラメル, 三温糖  のまわり油  麦ではん, ひまわり油  大麦粉, 三温糖  のまわり油  、シまわり油  大麦粉, 三温糖  でまわり油  、また、 三温糖  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・                                                                                                                                                                                                                                                                       | 塩、こしょうローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ 塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ 地 製物酢、うすロしょうゆ 地 流、こしょう ゆ 流、こしょう ゆ 流、こしょう ゆ 流、こしょう ら で で で で で で で で で で で で で で で で で で                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799<br>- 837          | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5           | 26 24 33                         |
| 7 木 金 4 木                               | 並のムニエル 粉ふき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳  ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ丼,牛乳 豆腐とわかめのスープ ボンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン,牛乳 ボルシチ ほうれん草の卵サラダ ドライカレー,牛乳  ★たっぷり野菜とひじきの クリームスープ 麦ごはん,牛乳 しいらのフライ ★韓国風きゅうりサラダ 根菜のごまキムチ汁               | さけ ウインナー, 大豆 牛乳 厚揚げ, 豚肉, 豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉, あおのり  豚ひき肉, 卵, 牛乳 わかめ, 豆腐 牛乳 鶏肉  豚肉 豚肉  豚肉  豚のき肉, 牛乳  水一コン, ひじき, 牛乳  しいら ちりめんじゃこ, のり 油揚げ, 豆腐, 豆みそ, 白みそ                         | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー  正ねぎ, 人参, ビーマン にんにく、しょうが もやし、キャベツ, 人参 しょうが, にんにく しそふりかけ キャベツ エねぎ, 人参, しめじ 糸こんにゃく、きやいんげん にんにく、人参, もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ 人参, 玉ねぎ ボンカン  しょうが, にんにく 白菜, ほうれん草 大根, 人参, こんにゃく しめじ りんごゼリー セロリー, 玉ねぎ, 人参 ビート, トマトピューレ キャベツ, ほうれん草 にんにく, しょうが, 玉ねぎ                                                               | <ul> <li>小麦粉, ひまわり油, バター<br/>じゃが芋</li> <li>ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>ひまわり油, 三温糖</li> <li>ごま, 三温糖, ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>片栗粉, ひまわり油</li> <li>じゃが芋, ひまわり油</li> <li>麦ごはん, 三温糖</li> <li>ひまわり油, ごま油</li> <li>片栗粉</li> <li>麦 ごはん</li> <li>三温糖, ド栗粉</li> <li>三温糖</li> <li>三温糖</li> <li>要ごはん</li> <li>三温糖</li> <li>要はため、ひまわり油</li> <li>大麦粉, 三温糖</li> <li>ひまわり油, じゃが芋カラメル, 三温糖</li> <li>ひまわり油</li> <li>ウェンスターチ, 生クリーム</li> <li>麦ごはん</li> <li>小麦粉, バン粉, ひまわり油</li> <li>三温糖, ごま油</li> <li>ごま、ねりごま</li> </ul>                                                                                 | 塩、こしょうローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ 塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ 地 物 がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ 地 徳 でいロしょうゆ 地 徳 でいロしょうゆ 地 でいロしょうゆ 地 でいロしょうゆ きゅうがら といいしょうゆ さいロしょうゆ が でいいしょうゆ が でいいしょうゆ が でいいしょうゆ が でいいしょうゆ きゅうん こいロしょうゆ でいいしょうゆ きゅうん でいいしょうゆ でいいしょうゆ でいいしょうゆ きゅう でいいしょうゆ きゅう でいい は ない でいい ない でいい しょうゆ り でいい は ない ない ない は ない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 826<br>- 848<br>- 759<br>- 799<br>- 837<br>- 804 | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5<br>16. 5  | 26                               |
| 5 水 木 金 月 火 木 金                         | 並のムニエル 粉ふき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳  大しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ丼,牛乳 豆腐とわかめのスープ ボンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン,牛乳 ボルシチ ほうれん草の卵サラダ ドライカレー,牛乳  ★たっぷり野菜とひじきの クリームスープ 麦ごはん,牛乳 しいらのフライ ★韓国風きゅうりサラダ 根菜のごまキムチ汁 麦ごはん,手作り佃煮,牛乳 | さけ ウインナー, 大豆 牛乳 厚揚げ, 豚肉, 豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉, あおのり  豚ひき肉, 卵, 牛乳  わかめ, 豆腐 牛乳 鶏肉  水つコン, ひじき, 牛乳  牛乳  しいら ちりめんじゃこ, のり 油揚げ、豆腐, 豆みそ, 白みそ                                          | エねぎ、人参、ピーマンにんにく、しょうが、にんにく、しょうが、にんにくしまうが。 もやし、キャベツ、人参しょうが。 もやし、キャベツ 生ねぎ、人参、しめじ、糸こんにゃく、きやいんげんにんにく、人参、もやし玉ねぎ、にら、白ねぎ 人参、正ねぎ、ボンカン しょうが、にんにく 白菜、ほうれん草 大根、人参、こんにゃくしめじ りんごゼリーセロリー、玉ねぎ、人参とビート、トマトピューレキャベツ、ほうれん草にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、しめじ、ピーマン エねぎ、人参、しめじ、ピーマン エねぎ、人参、カガ・エねぎ、人参、しめじ、ピーマン エねぎ、人参、オキベツブロッコリー、コーン 白菜、人参、ごぼうこんにゃく、ねぎ、白菜キムチ | <ul> <li>小麦粉, ひまわり油, バター<br/>じゃが芋</li> <li>ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>ひまわり油, 三温糖</li> <li>ごま, 三温糖, ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>片栗粉, ひまわり油</li> <li>皮が芋, ひまわり油</li> <li>皮が芋, ひまわり油</li> <li>麦ごはん, 三温糖</li> <li>大栗粉</li> <li>麦温糖, 片栗粉</li> <li>三温糖</li> <li>三温糖</li> <li>三温糖</li> <li>基連</li> <li>基連</li> <li>基連</li> <li>基連</li> <li>基連</li> <li>基連</li> <li>基連</li> <li>基連</li> <li>基ではん</li> <li>ションル, 三温糖</li> <li>ひまわり油, じゃが芋カチメル, 三温糖</li> <li>ひまわり油, じゃが芋コーンスターチ, 生クリーム</li> <li>麦ごはん</li> <li>小麦粉, パン粉, ひまわり油</li> <li>三温糖, ごま油</li> <li>ごま、ねりごま</li> <li>麦ごはん, ごま, 三温糖</li> </ul> | 塩、こしょうローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ 塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ 地 酒、こりは うゆ は 二 こい口しょうゆ 地 塩、こしょう かっお節だし用 こい口しょうゆ 洗り うずらし 粉 鶏がらスープ、ラ す ロしょうゆ ごい口しょうゆ 塩、こしょう ごい口しょうゆ 塩、こしょう ごい口しょうゆ は、こしょうゆ こい口しょうゆ なりん こい口しょうゆ っちゃ かりん こいロしょうゆ フックル こいロしょうゆ ラ コーレーギーの まっか ガースターメース 端がらスープ、ターメリック、赤ワイントマトゲチャップ、カレー粉 は、こしょうゆ カック、カーメーツ カック、カーメーツース こい口しょうゆ ウスターソース し ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 塩、こしょう ウ、ウスターソース こい口しょうゆ、物酢 でスターソース ちゃくが チャップ、カレー粉 にい口しょうゆ、外のメターソース こい口しょうゆ、熱がらスープ、塩、こしょう 地 気がらスープ、カーメリック、赤ワイントマトゲチャップ、カレー粉 で スターソース し りん、鶏がらスープ、塩、こしょう・ウ、カック、大きなりにょうゆ、かりん、親が で こい口しょうゆ、みりん、親が で こい口しょうゆ、みりん、親が で こい口しょうゆ、みりん、親が で こしょう しょうりん ひん いん まっちゃく なん まっちゃく なん まっちゃく なん まっちゃく なん まっちゅく なん まっちゅう なん まっちゅく なん まっちゅう なん まっちゅく なん まっちゅう しょうゆ なん まっちゅう しょう はん まっちゅう しょう はん まっちゅう しょう なん まっちゅう しょう しょう しょう はん まっちゅう しょう はん まっちゅう しょう しょう しょう しょう はん まっちゅう しょう はん まっちゅう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 826<br>848<br>759<br>799<br>837<br>804           | 14. 5  13. 3  14. 5  16. 5  13. 0 | 28 30 26 24 24 25 25             |
| 66 水 木 金 月 火 木 金                        | 並のムニエル 粉ふき芋  ★野菜たくさんスープカレー 麦ごはん,牛乳  厚揚げと豚肉の味噌炒め  和風ツナサラダ 麦ごはん,牛乳  ★しそとあおさの唐揚げ 蒸しキャベツ じゃが芋の煮物  ★スタミナ丼,牛乳 豆腐とわかめのスープ ボンカン 麦ごはん,牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根の煮物 りんごゼリー 黒糖パン,牛乳 ボルシチ ほうれん草の卵サラダ ドライカレー,牛乳  ★たっぷり野菜とひじきの クリームスープ 麦ごはん,牛乳 しいらのフライ ★韓国風きゅうりサラダ 根菜のごまキムチ汁               | さけ ウインナー, 大豆 牛乳 厚揚げ, 豚肉, 豆みそ ツナ缶 牛乳 鶏肉, あおのり  豚ひき肉, 卵, 牛乳 わかめ, 豆腐 牛乳 鶏肉  豚肉 豚肉  豚肉  豚のき肉, 牛乳  水一コン, ひじき, 牛乳  しいら ちりめんじゃこ, のり 油揚げ, 豆腐, 豆みそ, 白みそ                         | エれぎ、人参、ピーマン にんにく、しょうが、しょうが、にんにく しそふりかけ キャベツ、大参、しょうが、にんにく しそふりかけ キャベツ 玉ねぎ、人参、しめじ ※こんにゃく、さやいんげん にんにく、人参、もやし 玉ねぎ、にち、白ねぎ 人参、玉ねぎ ボンカン しょうが、にんにく 白菜、ほうれん草 大根、人参、こんにゃく しめじ りんごゼリー セロリー、玉ねぎ、人参 ヒート、トマトピューレ キャベツ、ほうれん草 にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、しめじ、ピーマン エねぎ、人参、キャベツ ブロッコリー、コーン 白菜 人参、キャベツ、コーン                                           | <ul> <li>小麦粉, ひまわり油, バター<br/>じゃが芋</li> <li>ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>ひまわり油, 三温糖</li> <li>ごま, 三温糖, ひまわり油</li> <li>麦ごはん</li> <li>片栗粉, ひまわり油</li> <li>じゃが芋, ひまわり油</li> <li>麦ごはん, 三温糖</li> <li>ひまわり油, ごま油</li> <li>片栗粉</li> <li>麦 ごはん</li> <li>三温糖, ド栗粉</li> <li>三温糖</li> <li>三温糖</li> <li>要ごはん</li> <li>三温糖</li> <li>要はため、ひまわり油</li> <li>大麦粉, 三温糖</li> <li>ひまわり油, じゃが芋カラメル, 三温糖</li> <li>ひまわり油</li> <li>ウェンスターチ, 生クリーム</li> <li>麦ごはん</li> <li>小麦粉, バン粉, ひまわり油</li> <li>三温糖, ごま油</li> <li>ごま、ねりごま</li> </ul>                                                                                 | 塩、こしょうローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ ローリエ、カレー粉、うすロしょうゆ 塩、こしょう 鶏がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ 地 物 がらスープ 酒、みりん、うすロしょうゆ 地 徳 でいロしょうゆ 地 徳 でいロしょうゆ 地 でいロしょうゆ 地 でいロしょうゆ きゅうがら といいしょうゆ さいロしょうゆ が でいいしょうゆ が でいいしょうゆ が でいいしょうゆ が でいいしょうゆ きゅうん こいロしょうゆ でいいしょうゆ きゅうん でいいしょうゆ でいいしょうゆ でいいしょうゆ きゅう でいいしょうゆ きゅう でいい は ない でいい ない でいい しょうゆ り でいい は ない ない ない は ない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 826<br>848<br>759<br>799<br>837<br>804           | 14. 5<br>13. 3<br>14. 5<br>16. 5  | 28<br>30<br>26<br>24<br>33<br>27 |

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
※今月の「みえ地物一番給食の日」は24日,25日です。毎月19日は「食育の日」です。
なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。
※給食で使用のお氷は伊勢市内産です。バンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。
※38日は「節分」にちなんだ献立です。
※4日は6日の「海苔の日」にちなんだ献立です。「焼きのり」は伊勢市内産で、食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。
※9日は全国味めぐり「大分県編」です。だんご汁は大分県の郷土料理です。
※28日は全国味めぐり「新潟県編」です。のっぺは新潟県の郷土料理です。
※★は明野高校の生徒が考案した料理です。

