Fig. 19 19 19 19 19 19 19 19		_		14 115 1	10月 子仪和及了人		1		共	同調理場
大きないのでは、	曜日	1	料 理 名	血や肉や骨をつくるもの 赤群(1・2群)	体の調子をよくするもの 緑群(3・4群)		調味料		蛋白質[g]	脂質 [g]
1	水	P	肉じやが	豚肉	玉ねぎ,人参,こんにゃく,さやいんげん	ひまわり油, じゃが芋, 三温糖		762	26.8	22. 3
日本の大学学院会社 日本の大学学の大学学の大学学の大学学の大学学の大学学の大学学の大学学の大学学院 日本の大学学院 日本の大学学院院 日本の大学学院院 日本の大学学院院 日本の大学学院院 日本の大学学院院 日本の大学学院院 日本の大学学院院 日本の大学学院院院 日本の大学学院院院 日本の大学学院院院 日本の大学学院院院 日本の大学学院院院院院院院 日本の大学学院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院院	2 木				キャヘク、もやし、人参		うす 口しようゆ,塩,こい口しようゆ			
Paper		¥	900 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	鶏肉		三温糖,ごま油	みりん,穀物酢	737	36. 7	20. 5
2 日本の							かつお節だし用, 昆布だし用,			
大きないた。	金	È Į	麦ごはん,牛乳	牛乳						
「中央の				鰺	± 1. «°W	小麦粉,パン粉,ひまわり油		906	22 0	25.5
2		_	₩ C.) I.	豚肉,豆腐,ミックスみそ	にんにく, ごぼう, 白菜, 大根, 人参,	ひまわり油		300	33.0	20.0
	月		☆十五夜献立☆	豚肉,牛乳	しょうが, しいたけ, しめじ, 玉ねぎ,		こしょう	751	23. 6	17. 5
	7 11			生 到			塩			
本 本 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き					レモン果汁		塩,こしょう,酒,こい口しょうゆ	753	39 3	30. 6
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日					キャベツ, 玉ねぎ, 人参			100	32. 3	30.0
### 2	水				しょうが, 人参, ピーマン, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖		763	29. 2	24. 8
表示の	4			11 1454	もやし, キャベツ, 人参					
10 10 10 10 10 10 10 10	一本	L		昆布, 牛乳	玉ねぎ, 人参, ねぎ			775	34. 0	23. 4
20 全 左び上小平巻 7条			,				しょうゆ,うす口しょうゆ,みりん	1	- 1. 5	
	0 全				キャペツ, きゅうり, 人参, しょうが		寂物酢, フ丁口しようゆ, 塩	 	-	<u> </u>
新作	312	焦	椿のごまゴマ焼き		2-1-1			739	32. 9	21. 5
1 大 コンペパン・形成 中型				豚肉, 豆腐, 豆みそ		じゃが芋	かつお節だし用	1		
本 東	4 火					-		742	27. 9	28. 3
15 本 友に払い年記			コールスローサラダ			三温糖. 卵抜きマヨネーズ		1		
おやしのご生形文 おおいたいちご からしたのご おいたい からい か	5 水	Κį	麦ごはん,牛乳			麦ごはん				
16 本 文正は人、中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳			しいらの竜田揚げ	しいら				749	31 1	21. 3
16 本 東		_	Gkの季り汁	豆腐, ミックスみそ	まいたけ、しめじ、人参、えのきたけ、			143	31. 1	21.3
17 全 解キムチではん。中見 解内、中見 にんだく、しょうが	6 木							738	28. 0	21.5
17 全 祭本人子では人、牛乳 終末、牛乳 大郎、エリンギの音楽とが、キャベツ。 大記だく、しょうが 田 田 日にようか。 カッカ カッ		7	ひじきの中華風サラダ	ひじき,かまぼこ	キャベツ, きゅうり, コーン	三温糖, ごま油, ごま				
# 上れき、人参、ナンケン栄	7 金	注 月	啄キムチごはん,牛乳	豚肉, 牛乳		麦ごはん, 三温糖, ひまわり油, ごま油	こい口しょうゆ,うす口しょうゆ,酒,	720	20 0	23. 7
子を焼き煮 駅内、焼き豆腐 こんにゃく、人参、自発、しいたけ、 白豆腐 三温糖 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、 751 23.6 大根・人参、きゅうり、コーン 卵技をマヨネーズ、ごま こいロしょうゆ、強、こしょう 740 大根・人参、きゅうり、コーン 卵技をマヨネーズ、ごま こいロしょうゆ、塩、こしょう 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740 740					玉ねぎ,人参,チンゲン菜			130	20.0	23. 1
大根・ラダ 大根・人参、きゅうり、コーン 卵抜きャヨ・木、ごま こい口 L りか、塩、こ L ら) 1) 月						こい口しょうゆ,うす口しょうゆ, エ n t . 滅	751	23. 9	25. 3
コーンチャウダー スーン・チ乳 五ねぎ、人参、コーン・コーンベースト Oまわり漁、じゃが芋、小麦粉、		5	大根サラダ			卵抜きマヨネーズ, ごま				
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	1 火	< 1	セルフ照り焼きサンド, 牛乳	鶏肉,牛乳	しょうが, にんにく, キャベツ	食パン, 三温糖, 片栗粉				
かきたま汁		-	コーンチャウダー	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, 人参, コーン, コーンペースト			740	37. 7	24. 4
ヨーグルト	2 水		かきたま汁				かつお節だし用, 昆布だし用,	754	28. 5	20.6
数字にし、牛乳 中乳 大変には、牛乳 大変には、中乳 大変には、中乳 大変には、中乳 大変には、中乳 大変には、中乳 大変には、中乳 大変には、中乳 大変には、「いまわり油、三温糖、ごま 近、ション・カン・砂・製物館、みりん 大変には、「いまわり油、「大変の 大変には、「いまわり油、「大変の 大変には、「いまわり油、「大変の 大変には、「いまわり油」 大変には、「いまわり油」 大変の 大変には、「いまわり油」 大変には、「いまわり油」 大変には、「いまわり油」 大変には、「いまわり油」 大変の 大変には、「いまわり油」 大変の 大変の 大変の 大変の 大変の 大変の 大変の 大変の 大変の 大変には、「いまわり油」 大変の 大変には、「いまわり油」 大変の 大変の 大変の 大変には、「いまわり油」 大変の 大変には、「いまわり油」 大変の 大変の 大変には、「いまわり油」 大変には、「大変の 大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変にはは、「大変には、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変には、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変にはは、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、「大変には、、「大変には、、「大変には、、「大変には、、「大変には、、「大変には、、「大変には、、「大変には、、「大変には、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、			ヨーグルト	ヨーグルト			うす ロしようゆ, こいロしようゆ, 塩			
 蒸し野菜のおかか和え さつま計 ☆ 度児島県の報土料理☆ 24 金 手作りボークカレーライス、福神演、牛乳 「たんにく、しょうが、たむロリー、玉ねぎ、大きが、カラメル カラメル カラメル カラスルーライス、福神演、牛乳 「たんにく、しょうが、たむロリー、玉ねぎ、大き粉、カラメル カラスル カラスルカラム・マナラ、塩、こしょう ボラムマサラ、塩、こしょう ガラムマサラ、塩、こしょう 大根、大き、大き、カラ、大根、大き、カラ、大根、大き、カラ、大根、大き、カラム・カラ、塩、こしょう 大根、大き、大き、カラ、大根、大き、カラ、大根、大き、カラ、大根、大き、カラ、大根、大き、カウ、カラ、カウ、ボーリックパウダー、塩、こしょう カーン お嬢だし用、昆布だし用、こいロしょうゆ、みりん カーン お嬢が良用、昆布だし用、こいロしょうゆ、カウ、カーリック、カーリエ、塩、こしょう カーン お嬢がられ、牛乳 ボトフ 鶏の 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー マベバシ、いちごジャム、牛乳 がトフ スペゲティサラダ ツナ 田 きゅうり、人参、エカぎ、キャベツ、セロリー スペゲティ ひまわり油 教物館、塩、こしょう カーン 海がらスープ、ローリエ、塩、こしょう カーン 解放きマコネーズ 教物館、塩、こしょう カーン アベゲティ ひまわり油 教物館、塩、こしょう カーン アベゲティ ひまわり油 教物館、塩、こしょう カーシ アベゲティ ひまねり油 教物館、塩、こしょう カーシ カーシ カーシ カーシ カーシ カーシ カーシ カーシ カーシ カーシ	3 木									
24 金 手作りボークカレーライス、福神濱、牛乳 場内、ミックスみそ 人参、大根、ごぼう、こんにゃく、おぎ さつま芋 かつお節だし用 24 金 手作りボークカレーライス、福神濱、牛乳 にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトビューレ、福神濱 大野、カラメル カレー粉、赤ワイン、ローリエ、トマトゲキャップ、強がらスープ、こい口しょうゆ、オールスペイス、ガラムマサラ、塩、こしょう ヤ・ドレッシングサラダ キャベツ、人参、コーン、きゅうり 三温糖、ひまわり油 穀物酢、塩、こしょう おから正しよう 大型、大型、クラス・ガーリックパウダー、塩、こしょう 大型、大型、クラス・バーリックパウダー、塩、こしょう 大型、大型、クラス・バーリックパウダー、塩、こしょう 大型、大型、クラス・バーリックパウダー、塩、こしょう 大型、大型、クラス・バーリックパウダー、塩、こしょうの、カリん 大型、上とう、こい口しょうゆ、みりん 大型、フッペパン、いちごジャム カーンお節だし用、昆布だし用、こい口しょうゆ、塩 フッペパン、いちごジャム 大型、フッペパン、いちごジャム カーンお節だし用、昆布だし用、こい口しょうゆ、塩 フッペパン、いちごジャム 大型、ファイン・ファーフリエ、塩、こしょうの、カリん 大型、ファイン・ファーフリエ、塩、こしょうの、カリん ファイン・アン・ファーフリエ、塩、こしょうの、カリん ファイン・アン・ファーフリエ、塩、こしょうの、カリム・カリ油、財産をマヨネーズ 大型、ファーフリエ、塩、フェーンのでは、キュースをごは、カリス・ファーフリエ、塩、フェーンのでは、ファースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カース						片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま		805	34. 7	22. 8
大参・トマトビューレ、福神演 小麦粉・カラメル トマトゲチャップ・鶏がらスープ、こい口しょうゆ、オールスパイス、ガラムマサラ・塩、こしょう 技工はん、牛乳 生作り照り焼きハンパーグ 豚びき肉 玉ねぎ バン粉・片栗粉・三温糖 カッス・グース・ガラム・ウィーグ 大き、エキベツ けんちん汁 油揚げ・豆腐 ごぼう・大根・人参・コーン でまり油・大根・ショッペパン・いちごジャム・牛乳 中乳 コッペパン・いちごジャム 中乳 コッペパン・いちごジャム 中乳 コッペパン・いちごジャム 中乳 コッペパン・いちごジャム 中乳 コッペパン・いちごジャム 中乳 コッペパン・いちごジャム 中乳 カッカ・カッカ・カッカ・カッカ・カッカ・カッカ・カッカ・カッカ・カッカ・カッカ		_				さつま芋		1		
27 月 麦ごはん、牛乳 牛乳 表こはん アメグ、ガーリックパウダー、塩、こしょう、こい口しょうゆ、みりん 素しキャベツ けんちん汁 油揚げ、豆腐 ごぼう、大根、人参、ねぎ ひまわり油、片栗粉 かつお節だし用、昆布だし用、こい口しょうゆ、塩、こしょう 28 火 コッペパン、いちごジャム、牛乳 増加 牛乳 コッペパン、いちごジャム カいコようゆ、塩、こしょう 27 ファベパン、いちごジャム、牛乳 増加 大参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー じゃがず 増加がらスープ、ローリエ、塩、こしょう カがらスープ、ローリエ、塩、こしょう 29 水 麦ごはん、牛乳 増加の西京焼き 白菜のごま和え 大根、自菜 ごま 塩、うすロしょうゆ、百日しょうゆ、百年に 大根、人参、こんにゃく、小松菜 三温糖 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、うすロしょうゆ、うすロしょうゆ、高・大根、人参、こんにゃく、小松菜 三温糖 こいロしょうゆ、うずロしょうゆ、うずのよりん、かつお節だし用、昆布だし用 表がしん、かりん、かつお節だし用、見布だし用 表がしん。 でまわり油、三温糖、ごま油 こいロしょうゆ、教物酢 塩、こしょう 割け出し豆腐 おき マースのけ 横げ出し豆腐 キャベツ 塩、こしょう 調にしょう カリん。 ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん ひまわり油、三温糖、ごま油 こいロしょうゆ、みりん 30 木 わかめごはん、牛乳 数き込みわかめ、牛乳 豆腐のれぎソースかけ 揚げ出し豆腐 キャベツ きんびらごぼう 豚肉 ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん ひまわり油、三温糖、ごま油 こいロしょうゆ、みりん 1758	4 金	NA III	手作りポークカレーライス, 福神漬, 牛乳	豚肉, 牛乳			トマトケチャップ, 鶏がらスープ, こい口しょうゆ, オールスパイス,	808	24. 0	24. 3
手作り照り焼きハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉, 片栗粉, 三温糖 ナツメグ, ガーリックパウダー,塩、こしょう。こい口しょうゆ,みりん 28 火 コッペパン, いちごジャム, 牛乳 ボトフ 海肉 人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー スパゲティ サラダ 海肉 人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー でゃが芋 海がらスープ, ローリエ,塩、こしょう 水がディリラダ 海豚らスープ, ローリエ,塩、こしょう かがきゅうり,人参, コーン スパゲティのまわり油, 卵抜きマコネーズ まごはん 教物酢,塩、こしょう 酒,みりん 白菜 ごま 塩, うす口しょうゆ,酒、みりん 白菜 ごま 塩, うす口しょうゆ, 酒, みりん, かつお節だし用, 昆布だし用 まがし用, 見布だし用 とががでまれた。 カッルのようが、日菜店の西京焼き、日菜のごま和え、カッルの大きが、カッルのからだし用, 日本だし用 を介部的の樹土料理☆ 大根,人参,こんにゃく,小松菜 三温糖 こい口しょうゆ,うす口しょうゆ,酒、みりん,かつお節だし用, 昆布だし用 まがと同意のおきソースかけ 揚げ出し豆腐 ねぎ ひまわり油, 三温糖, ごま油 こい口しょうゆ, 教物酢 塩, こしょう 海, こい口しょうゆ, みりん 30 木 わかめごはん, 牛乳 豆腐のねぎソースかけ 素しキャベツ きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう,人参,こんにゃく,さやいんげん ひまわり油, 三温糖, ごま油 こい口しょうゆ, みりん こい口しょうゆ, 教物酢 塩, こしょう 海, こい口しょうゆ, みりん 758 22. 5 本ャベツ 塩、こい口しょうゆ, みりん 下10 エン・ロー・シーの、カりん 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	╧				キャベツ, 人参, コーン, きゅうり		穀物酢,塩,こしょう	1		
蒸しキャベツ けんちん汁 油揚げ、豆腐 キャベツ ごぼう,大根、人参、ねぎ ひまわり油,片栗粉 加みお節だし用,昆布だし用,こい口しょうゆ、塩 28 火 ボトフ スパゲティサラダ キ乳 瀬内 スパゲティサラダ カナム シナ価 大参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー きゅうり、人参、エねぎ、キャベツ、セロリー とが事 日本のごま和え 大根と厚揚げの炊いたん 全が様の西京焼き 白菜 大根と厚揚げの炊いたん な食都府の郷土料理☆ 大根、人参、こんにゃく、小松菜 三温糖 日菜のごはん、牛乳 樹の西京焼き 日菜のごま和え 大根、人参、こんにゃく、小松菜 シー温糖 フい口しょうゆ、うす口しょうゆ、カウん おおでし用、こしょう フィスパゲティ、ひまわり油、 卵抜きマヨネーズ カリん、かつお節だし用、こと、う をは、白みそ 日本 フい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、カリん カリん、かつお節だし用、昆布だし用 カリん、かつお節だし用、昆布だし用 フい口しょうゆ、教物作 塩、こしょう 737 30 木 わかめごはん、牛乳 素しキャベツ きんぴらごぼう 炊き込みわかめ、牛乳 物げ出し豆腐 素しキャベツ きんぴらごぼう 大根、人参、こんにゃく、さやいんげん フをいんけん フまり油、三温糖、ごま油 フをいりは、三温糖、ごま油 フい口しょうゆ、穀物作 塩、こしょう 海、い口しょうゆ、みりん 758 22. 2	7 月				玉ねぎ			757	90.0	94 =
28 火 コッペパン, いちごジャム, 牛乳 牛乳 コッペパン, いちごジャム カッムパグティ, ひまわり油, 一次の子イ、ローリエ, 塩、こしょう カッムのではん, 牛乳 オッペパン, いちごジャム カッムのアプ、ローリエ, 塩、こしょう カッムのであれる。 772 29.6 29 水 麦ごはん, 牛乳 牛乳 カッムのアグティ, ひまわり油, 卵抜きマヨネーズ 穀物酢, 塩、こしょう カッムのでまれる。 カッムのでまれる。 カッムのお前が正しまうゆ。 カッムのお前が正しまうゆ。 カッムのお前が正しまうか。 カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッカムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのからが正しまり、カッムのからが正しまり、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、エルマッと、カッムのから、エルマッと、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムのから、カッムの				油揚げ、豆腐		ひまわり油, 片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用,	191	23.9	24. 0
ボトフ	8 火	(:	コッペパン, いちごジャム, 牛乳	牛乳		コッペパン,いちごジャム	こい日しより炒,塩	 	 	
29 水 麦ごはん、牛乳		X	ポトフ	鶏肉		スパゲティ, ひまわり油,		772	29. 6	27. 1
白菜のごま和え	9 水				1 - 2-40	麦ごはん	SHE 7, 10 /	1		
☆京都府の郷土村理☆ みりん,かつお節だし用,昆布だし用 30 木 わかめごはん,牛乳 炊き込みわかめ,牛乳 麦ごはん 互腐のねぎソースかけ 揚げ出し豆腐 ねぎ いまわり油,三温糖,ごま油 こい口しょうゆ,穀物酢 蒸しキャベツ 塩,こしょう 塩,こしょう きんびらごぼう 豚肉 ごぼう,人参,こんにゃく,さやいんげん ひまわり油,三温糖,ごま 酒,こい口しょうゆ,みりん		É	白菜のごま和え		白菜	ごま	塩, うす口しょうゆ	737	31. 3	23. 2
豆腐のねぎソースかけ 揚げ出し豆腐 ねぎ ひまわり油, 三温糖, ごま油 こい口しょうゆ, 穀物酢 蒸しキャベツ 塩, こしょう きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう, 人参, こんにゃく, さやいんげん ひまわり油, 三温糖, ごま 酒, こい口しょうゆ, みりん	0 +		☆京都府の郷土料理☆		人似, 人参, こんにやく, 小松菜					
無しキャペツ 塩、こしょう ちんぴらごぼう 豚肉 ごぼう,人参,こんにゃく,さやいんげん ひまわり油,三温糖,ごま 酒,こい口しょうゆ,みりん	一本	Ī	豆腐のねぎソースかけ					758	22. 3	25. 1
				豚肉		ひまわり油, 三温糖. ごま		1	5	
	1 金	È :	三色そぼろごはん,牛乳	鶏ひき肉,卵,牛乳	しょうが, さやいんげん	麦ごはん,三温糖,ひまわり油	こい口しょうゆ,みりん,塩	750	30. 1	25. 3
かぼちゃの味噌汁 油揚げ、ミックスみそ かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ねぎ かつお節だし用 ***********************************	丄	7.	かほちゃの味噌汁	油揚げ,ミックスみそ	かぼちゃ, 人参, 玉ねぎ, ねぎ		かつお節だし用			

※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15日、22日です。なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。がンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
※31日は全国味めぐり「三重県菰野町綱」です。僧兵汁は三重県菰野町の郷土料理です。
※6日は「十五夜」にちなんだ献立です。
※15日は「きのこの日」にちなんだ献立です。
※23日は全国味めぐり「鹿児島県綱」です。さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。
※29日は全国味めぐり「京都府綱」です。鯖の西京焼きと大根と厚揚げの炊いたんは京都府の郷土料理です。

※栄養価は「日本食 品標準成分表2020年 版(8訂)」をもとに算 出しています。