令和7年11月 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食

曜日	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)	力や体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルキ゜ー [kcal]	蛋白質 [g]	
	黒糖パン,牛乳	<u> </u>	#K 日井 (3 · 4日井)	黒糖パン		[KCA1]	Lgj	L
	ポークシチュー	豚肉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参 トマトピューレ	ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉 三温糖, カラメル	赤ワイン, 鶏がらスープ, ローリエ トマトベースソース, こい口しょうゆ 塩, こしょう	801	29. 4	2
	フレンチサラダ		キャベツ,人参,きゅうり,コーン	三温糖, ひまわり油	穀物酢,塩,こしょう	1		
水	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		П		
	まぐろのねぎソースかけ	まぐろ	しょうが, ねぎ	片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま油	酒,こい口しょうゆ,穀物酢	795	35. 7	2
	蒸しキャベツ	NAME OF THE PARTY OF	キャベツ) T 2 1 2 10 . 10 + 10 + 1	塩,こしょう			
-	ほうとう ☆山梨県の郷土料理 ☆ 豚肉ビビンバ, 牛乳	油揚げ,ミックスみそ 豚肉,卵,牛乳	かぼちゃ, 白菜, しめじ, 白ねぎ にんにく, 人参, もやし, ほうれん草	ほうとう, じゃが芋 麦ごはん, 三温糖, ひまわり油, ごま油	かつお節だし用			+
		脉内, 卵, 干孔	にんにく、八参、もでし、はりれん早	友にはん, 二価格, ひまわり佃, こま佃	酒,とうがらし粉			
	豆腐とわかめのスープ	ベーコン, わかめ, 豆腐	人参, えのきたけ, ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ, うす口しょうゆ こい口しょうゆ, 塩, こしょう	740	29. 5	23
金	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん				Ť
	鶏肉のピリ辛和え	鶏肉	しょうが, にんにく	片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま油	酒,こい口しょうゆ,とうがらし粉	799 3		2 2
	#1 * 1 * 2 W		A 1. a 1. 11	ごま	みりん,穀物酢		32. 2	
	蒸しキャベツ けんちん汁	豆腐	キャベツ ごぼう, しいたけ, 人参, ねぎ	じゃが芋, ひまわり油, 片栗粉	塩,こしょう かつお節だし用,昆布だし用			
	1) 70 57011	立胸	CW 7, UV 1/217, N≫, 440	してがす、いよわり個、月来初	こい口しょうゆ、塩			
月	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		705		8 2
	豚肉と根菜のキムチ煮	豚肉,厚揚げ	にんにく,しょうが,大根,ごぼう,人参	ひまわり油, ごま油	酒, 鶏がらスープ, こい口しょうゆ, 塩			
	中華風サラダ	かまぼこ	こんにゃく, 白菜キムチ, ねぎ キャベツ, 人参, きゅうり	ビーフン, 三温糖, ひまわり油	穀物酢,こい口しょうゆ,塩	785	30.8	
	十 半点 グ ノ グ	11° 414 C	1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごま油,ごま	秋初日, こV·ロ しょ ブザ, 塩			
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				9 21
	鮭の紅葉焼き ☆ 鮭の日献立 ☆	さけ	人参,パセリ	卵抜きマヨネーズ	酒,塩,こしょう		32. 9 27. 3	
	野菜のスープ煮	ベーコン	人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ, ローリエ, うす口しょうゆ, 塩, こしょう			
ъk	ひじきそぼろごはん, 牛乳	鶏ひき肉,ひじき,卵,牛乳	ねぎ, しょうが, 人参	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	こいロしょうゆ,酒,みりん,塩			
.,,	根菜の味噌汁	油揚げ、ミックスみそ	大根, 人参, ごぼう, ねぎ	2 - 1070, 0 2 42 7 Hay marya	かつお節だし用			
	みかん		みかん				2	
木	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん				1
	肉じゃが	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	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 塩	763	26. 8	1
	もやしのごま和え	油揚げ	キャベツ, もやし, 人参	三温糖, ごま	うす口しょうゆ,塩,こい口しょうゆ			
金	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん			30. 4	4 21
	鶏の唐揚げ	鶏肉	しょうが, にんにく	片栗粉, ひまわり油	こい口しょうゆ,酒,みりん			
	蒸しキャベツ ざくざく ☆福島県の郷土料理☆		キャベツ 大根, 人参, ごぼう, こんにゃく	里芋, 三温糖	塩,こしょう かつお節だし用,こいロしょうゆ みりん,酒,塩	759		
月	中華飯, 牛乳	豚肉, 牛乳	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 白菜 チンゲン菜	麦ごはん, ひまわり油, ごま油, 片栗粉	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 鶏がらスープ, 塩, こしょう	830	24. 9	
	おさつチップス			さつま芋, ひまわり油	塩			
火	米粉入り丸型パン,牛乳	牛乳		米粉入り丸型パン				
								- 1
	スープスパゲティ	鶏肉,牛乳	玉ねぎ, 人参, パセリ	スパゲティ, じゃが芋	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう	804	35. 8	
		鶏肉,牛乳		スパゲティ, じゃが芋 コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	804	35. 8	
水	スープスパゲティ ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳	· ·	玉ねぎ, 人参, パセリ キャベツ, きゅうり, コーン	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 塩, こしょう	804	35. 8	
水	ツナサラダ	鶏肉,牛乳 ツナ缶		コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	804	35. 8	
水	ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ	鶏肉, 牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら	キャベツ, きゅうり, コーン	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん	塩,こしょう	804 766	35. 8	
水	ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳 しいらフライねぎソース	鶏肉, 牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩			
	ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ	鶏肉,牛乳ツナ缶牛乳しいら豆腐ちりめんじゃこ,花かつお,	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖	塩、こしょう 塩、こしょう,こい口しょうゆ,穀物酢 塩、こしょう			
	ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳	鶏肉, 牛乳ツナ缶牛乳しいら豆腐ちりめんじゃこ, 花かつお, 昆布, 牛乳	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 麦ごはん, 三温糖	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢	766	31. 4	
	ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳	鶏肉,牛乳ツナ缶牛乳しいら豆腐ちりめんじゃこ,花かつお,	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用			
	ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳	鶏肉, 牛乳ツナ缶牛乳しいら豆腐ちりめんじゃこ, 花かつお, 昆布, 牛乳	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 麦ごはん, 三温糖	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こいロしょうゆ	766	31. 4	
木	ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん, 牛乳	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜 玉ねぎ, 人参, しいたけ,ねぎ	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 麦ごはん , 三温糖 ひまわり油, 三温糖	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、みりん	766	31. 4	
木	ツナサラダ 表ではん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 食育の日 表ではん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ スポース・ウェア・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜 玉ねぎ, 人参, しいたけ,ねぎ	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 麦ごはん , 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、足布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、かつお節だし用	766	31. 4	
木	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 鶏ひき肉 	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜 玉ねぎ, 人参, しいたけねぎ キャベツ, 人参, きゅうり 大根, こんにゃく, 人参	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 麦ごはん, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまたり油, 三温糖	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう、こい口しょうゆ、ウオロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、酒、みりん	766	31. 4	
木	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜 玉ねぎ, 人参, しいたけ, ねぎ キャベツ, 人参, きゅうり	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 ・ またりは, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ・ ひまわり油, 三温糖 ・ ひまわり油, 三温糖	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、足布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、かつお節だし用	766	31. 4	
木	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 鶏ひき肉 油揚げ 	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜 玉ねぎ, 人参, しいたけねぎ キャベツ, 人参, きゅうり 大根, こんにゃく, 人参	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 麦ごはん. 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ・ ここ温糖 ・ ここ温糖 ・ こ温糖	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう、こい口しょうゆ、ウオロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、酒、みりん	766	31. 4	
木	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 日菜のごま和え コッペバン、牛乳	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 ごつま揚げ,豆みそ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜 玉ねぎ, 人参, しいたけ,ねぎ キャベツ, 人参, きゅうり 大根, こんにゃく, 人参 白菜, 小松菜	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 ・ こ温糖 ・ ひまわり油, 三温糖 ・ ひまわり油, 三温糖 ・ ひまわり油, 三温糖 ・ こま ・ こま ・ こ温糖 ・ こま ・ こ	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、温、みりん うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩	766	31. 4	
木	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 ごつま揚げ,豆みそ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 	キャベツ, きゅうり, コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜 玉ねぎ, 人参, しいたけ, ねぎ キャベツ, 人参, きゅうり 大根, こんにゃく, 人参 白菜, 小松菜 しょうが, にんにく, セロリー	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 歩ごはん, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 三温糖, ごま ヨーダー・ファイバン 片栗粉, ひまわり油	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、温、みりん うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩	766 753 736	30. 1	
木 金 火	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ポトフスープ 麦ごはん、牛乳	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 鶏肉 ウインナー 牛乳 キ乳 	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参, しいたけねぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 麦ごはん. 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 三温糖, ごま ヨッペパン 片栗粉, ひまわり油	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、酒、みりん うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう	766 753 736	30. 1	
木 金 火	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ボトフスープ	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 ウインナー 	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参,しいたけ,ねぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根、こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 歩ごはん, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 三温糖, ごま ヨーダー・ファイバン 片栗粉, ひまわり油	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、足布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 汚っかのお節だし用、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、みりん 穀物酢、こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 酒、塩、こいロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 酒、塩、こいロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 酒、塩、こいロしょうゆ、塩 酒、塩、こいロしょうゆ、塩	766 753 736	30. 1 25. 6	
木 金 火	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ポトフスープ 麦ごはん、牛乳	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 鶏肉 ウインナー 牛乳 キ乳 	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参, しいたけねぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 麦ごはん. 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 三温糖, ごま ヨッペパン 片栗粉, ひまわり油	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう、こい口しょうゆ、均す口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、カウトでし用、酒、みりん うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ カッカーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、	766 753 736	30. 1	
木 金 火 水	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ボトフスープ 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さぬま場げ,豆みそ 強ひき肉 カインナー 牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐 卵	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参, しいたけねぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,人参	コーンスターチ,生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉,パン粉,ひまわり油,三温糖 ごま油 麦ごはん,三温糖 ひまわり油,三温糖 ひまわり油,三温糖 ひまわり油,三温糖 ごま 麦ごはん 里芋,三温糖 三温糖,ごま コッペパン 片栗粉,ひまわり油 じゃが芋 麦ごはん ひまわり油,三温糖,片栗粉,ごま油 はるさめ,ひまわり油,三温糖,ごま油	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう、こい口しょうゆ、ウオロしょうゆ、塩 こい口しょうゆ、ウオロしょうゆ、塩 かつお節だし用、足布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うず口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ 満がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう	766 753 736	30. 1 25. 6	
木 金 火 水	ツナサラダ 麦ごはん, 牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん, 牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン, 牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ポトフスープ 麦ごはん, 牛乳 マーボー豆腐	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 ウインナー 牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐 	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参,しいたけねぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,人参	コーンスターチ, 生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉, バン粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油 一麦ごはん, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 ひまわり油, 三温糖 でました。 里芋, 三温糖 三温糖, ごま コッペパン 片栗粉, ひまわり油 じゃが芋 麦ごはん ひまわり油, 三温糖, ごま	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう、こい口しょうゆ、塩 こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ、カレーシ、からし粉、こい口しょうゆ なのか。こい口しょうゆ 鬼がらスープ、うす口しょうゆ みりん 塩、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん 塩、こい口しょうゆ、カレー粉、赤ワイン、ローリエ、トマトケチャップ、鶏がらスープ	766 753 736	30. 1 25. 6	
木 金 火 水	アナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ポトフスープ 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー 手作りチキンカレーライス、福神演、	鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さぬま場げ,豆みそ 強ひき肉 カインナー 牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐 卵	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参,しいたけねぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,人参 人参,きゅうり にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ	コーンスターチ、生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 ごま油 一支わり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 ごま 麦ごはん 里芋、三温糖 三温糖、ごま コッペパン 片栗粉、ひまわり油 じゃが芋 麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう。こい口しょうゆ、塩 たまりこくのしょうゆ、カナロしょうゆ、塩 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 一つなお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、かつお節だし用 足布だし用、酒、みりん 最初酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ 満がらスープ、うす口しょうゆ なりん ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーのは、ボース・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	766 753 736	30. 1 25. 6	
木 金 火 水	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ボトフスーブ 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー 手作りチキンカレーライス、福神漬、牛乳	鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さぬま場げ,豆みそ 強ひき肉 カインナー 牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐 卵	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参, えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参, しいたけれぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,人参 人参,きゅうり にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ 人参,トマトビューレ,福神漬	コーンスターチ、生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 ごま油 ・ でまわり油、三温糖 ・ でまわり油、三温糖 ・ でまわり油、三温糖 ・ でまわり油、三温糖 ・ でまわり油、三温糖 ・ ごま ・ でまかり油、三温糖 ・ ごま ・ でまかり油 ・ ごま ・ でまかり油 ・ にゃが芋 ・ 麦ごはん ・ でまかり油 ・ にゃが芋 ・ 麦ごはん ・ でまかり油 ・ でまかり油 ・ でまかり油 ・ でまかり油 ・ でまかりは ・ でまかりは ・ でまかりは ・ できなが、でまかりは ・ できなが、できなが、カラメル	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう。こいロしょうゆ、塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、足布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こいロしょうゆ 教物酢、こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、酒、みりん うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ。 満、こいロしょうゆ カッカーにようゆ は、こいロしょうゆ。 ないロしょうゆ。 カットのようゆ。 カットがラットのようゆ。 カットがチャップ、鶏がらスープ こいロしょうゆ、オープ スパイス ガラムマサラ、塩、こしょう	766 753 736 758	31. 4 30. 1 25. 6 36. 9	
木 金 火 水 木	アナサラダ 表ではん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 まし汁 まさい 一次ではん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 表ではん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 日菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキンミニトマト ポトフスープ 表ではん、牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー 手作りチキンカレーライス,福神漬、牛乳 ごまドレサラダ	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,尾布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 鶏肉 ウインナー 牛乳 鶏肉 ウインナー 牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐 卵 鶏肉,牛乳 	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参,しいたけねぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,人参 人参,きゅうり にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ	コーンスターチ、生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 ごま油 一支わり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 ごま 麦ごはん 里芋、三温糖 三温糖、ごま コッペパン 片栗粉、ひまわり油 じゃが芋 麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう。こい口しょうゆ、塩 たまりこくのしょうゆ、カナロしょうゆ、塩 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 一つなお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、かつお節だし用 足布だし用、酒、みりん 最初酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ 満がらスープ、うす口しょうゆ なりん ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーとのは ないのしょうゆ、カリーのは、ボース・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	766 753 736 758	31. 4 30. 1 25. 6 36. 9	
木 金 火 水 木	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ボトフスーブ 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー 手作りチキンカレーライス、福神漬、牛乳	鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さぬま場げ,豆みそ 強ひき肉 カインナー 牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐 卵	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参, えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参, しいたけれぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,人参 人参,きゅうり にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ 人参,トマトビューレ,福神漬	コーンスターチ、生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 ごま油 一支粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 でまわり油、三温糖 でまわり油、三温糖 でまる。 カランスターチ、生のサール でまれ のまわり油、三温糖、ごま 麦ごはん のまわり油、三温糖、ごま コッペパン 片栗粉、ひまわり油 じゃが芋 麦ごはん のまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま油	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう。こいロしょうゆ、塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、足布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こいロしょうゆ 教物酢、こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、酒、みりん うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ。 満、こいロしょうゆ カッカーにようゆ は、こいロしょうゆ。 ないロしょうゆ。 カットのようゆ。 カットがラットのようゆ。 カットがチャップ、鶏がらスープ こいロしょうゆ、オープ スパイス ガラムマサラ、塩、こしょう	766 753 736 758	31. 4 30. 1 25. 6 36. 9	
木 金 火 水 木	アナサラダ 表ではん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 まし汁 まではん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 表ではん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキンミニトマト ポトフスープ 表ではん、牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 手作りチキンカレーライス,福神演、牛乳 ごまドレサラダ 表ではん、牛乳	 鶏肉、牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐、豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ、豆みそ 鶏肉 ウインナー 牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐 卵 鶏肉,牛乳 	キャベツ,きゅうり,コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ,人参, えのきたけ,小松菜 玉ねぎ,人参, しいたけれぎ キャベツ,人参,きゅうり 大根,こんにゃく,人参 白菜,小松菜 しょうが,にんにく,セロリー ミニトマト 人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,人参 人参,きゅうり にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ 人参,トマトビューレ,福神漬	コーンスターチ、生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 ごま油 一支粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 でまわり油、三温糖 でまわり油、三温糖 でまる。 カランスターチ、生のサール でまれ のまわり油、三温糖、ごま 麦ごはん のまわり油、三温糖、ごま コッペパン 片栗粉、ひまわり油 じゃが芋 麦ごはん のまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま油	塩、こしょう 塩、こしょう、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう。こいロしょうゆ、塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、足布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こいロしょうゆ 教物酢、こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、酒、みりん うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 酒、こいロしょうゆ。 満、こいロしょうゆ カッカーにようゆ は、こいロしょうゆ。 ないロしょうゆ。 カットのようゆ。 カットがラットのようゆ。 カットがチャップ、鶏がらスープ こいロしょうゆ、オープ スパイス ガラムマサラ、塩、こしょう	766 753 736 758 784	31. 4 30. 1 25. 6 36. 9 28. 3	
木 金 火 水 木	ツナサラダ 麦ごはん、牛乳 しいらフライねぎソース 蒸しキャベツ すまし汁 麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 白菜のごま和え コッペパン、牛乳 ーロフライドチキン ミニトマト ボトフスープ 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 手作りチキンカレーライス、福神漬、 牛乳 ごまドレサラダ 麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き	 鶏肉,牛乳 ツナ缶 牛乳 しいら 豆腐 ちりめんじゃこ,花かつお,昆布,牛乳 高野豆腐,豚肉,卵 竹輪 牛乳 さつま揚げ,豆みそ 鶏肉 ウインナー 牛乳 鶏肉 ウインナー 牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐 卵 鶏肉,牛乳 キ乳 ちぬ,豆みそ,豆腐 卵 鶏肉,牛乳 キ乳 ちば 	キャベツ、きゅうり、コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ、人参、えのきたけ、小松菜 玉ねぎ、人参、しいたけれぎ キャベツ、人参、きゅうり 大根、こんにゃく、人参 白菜、小松菜 しょうが、にんにく、セロリー ミニトマト 人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参 人参、きゅうり にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ 人参、トマトビューレ、福神漬 キャベツ、人参、きゅうり、コーン	コーンスターチ、生クリーム 卵抜きマヨネーズ 麦ごはん 小麦さはん、三温糖 ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 でま 麦ごはん 里芽、三温糖 三温糖、ごま コッペパン 片栗粉、ひまわり油 にやが芋 麦ごはん ひまわり油、三温糖, ド栗粉、ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油 まごはん、ひまわり油、三温糖、ごま油 まごはん、ひまわり油、三温糖、がま油	塩、こしょう 塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう。こい口しょうゆ、丸塩の力が節だし用、足布だし用 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 酒、塩、こい口しょうゆ、こい口しょうゆ、カナロしょうゆ、こい口しょうゆ、カナロしょうゆ、こい口しょうゆ、塩 、こしょうゆ。カレー粉、赤ワイン、ローリエ、トマトケチャップ、鶏がらスープ。こい口しょうゆ、カレー粉、赤ワイン、ローリエ、コーリエ、カマトナ・マトケチャップ、鶏がらスープこい口しょうゆ、オールスパイスカラムマサラ、塩、こしょうこい口しょうゆ、穀物酢、塩、こしょう	766 753 736 758	31. 4 30. 1 25. 6 36. 9	

※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。

[※]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20日、21日です。毎月19日は「食育の日」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。パ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。 ※11日は「鮭の日」にちなんだ献立です。 ※5日は全国味めぐり「山梨県編」です。ほうとうは山梨県の郷土料理です。