6月 給食こんだて表

(曜)	<b>ー/ボ</b> ア	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
	こんだて	体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	W5711 C 010
	ごはん			米強化米	
1	さんまの煮つけ	さんま 昆布 削り節			しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
	白菜の梅おかか和え	かつお節	白菜 もやし		梅びしおしょうゆ
() 3)			□* 900	10 48114	
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ 削り節 昆布		じゃがいも	白みそ 赤みそ
	ごはん			米 強化米	
2	麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐	しょうが にんにく たけのこ 枝豆	油	豆板醤 清酒 赤みそ しょうゆ 鶏がらスープ 三温糖 片栗粉
(火)	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん	油 ごま	しょうゆ みりん 清酒 三温糖
	もずくスープ	鶏ガラ もずく	きくらげ 人参		しょうゆ コンソメ
	揚げパン	きな粉		パン油	食塩 三温糖
3			10- 4-		
(水)	アスパラソテー	ベーコン	アスパラガス	コーン 油	コンソメ 食塩 こしょう
	坦々スープ	豚ひき肉 鶏ガラ	人参 にら もやし	春雨	ごまスープ 丸鶏がらスープ
	和風スパゲティ	ベーコン	にんにく しいたけ ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲティ 油 バター	清酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう 三温糖
4(木)	オニオンスープ		玉ねぎ	油	コンソメ 食塩 こしょう
( <b>\L</b> )	かぼちゃ蒸しケーキ	牛乳 鶏卵	かぼちゃペースト	ホットケーキミックス	三温糖
	ソースカツ丼	豚肩肉		米 小麦粉 パン粉 油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン からし 三温糖 食塩 こしょう
5				木 小支机 ハン机 油	
(金)	磯和え	焼きのり	小松菜 もやし		しょうゆ
	塩ちゃんこスープ	豚ガラ 鶏ガラ	白菜 長ねぎ ミニトマト たけのこ にんにく		丸鶏がらスープ こしょう 食塩
	ごはん			米 強化米	
8	さばのつけ焼き	さば	しょうが		しょうゆ 清酒 みりん
_	ナムル	ハム 茎わかめ	もやし 人参	ごまごま油	穀物酢 しょうゆ 三温糖
(, ),					
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ 削り節 昆布	キャベツ		白みそ 赤みそ
	ごはん		1 . 3 de 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10	米 強化米	
	豚肉と野菜の炒め物	豚かた肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ	油 ごま油	清酒 しょうゆ みりん 三温糖
(火)	みそドレッシングサラダ		キャベツ 人参 きゅうり		白みそ からし 食塩 こしょう 三温糖 レモン汁
	根菜のみそ汁	鶏もも肉 削り節 昆布	大根 ごぼう 長ねぎ	こんにゃく	白みそ 赤みそ
	食パン			パン	
		-	オレンジジューフ	F - F'	
10	オレンジジュース		オレンジジュース		
(水)	チキンカツ	チキンカツ			
, , ,	枝豆サラダ	ЛΔ	もやし 枝豆 人参	ごま ごま油	食塩 三温糖 穀物酢 しょうゆ
	クラムチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参	じゃがいも 小麦粉 有塩バター	白ワイン 食塩 こしょう
11	塩ラーメン	豚かた肉 なると 豚ガラ 鶏ガラ 煮干し	しょうが にんにく メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ 小松菜	中華麺 ラード	しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう
	大学いも	比印 至()が()	さ 人参 日来 技材さ 小松来	さつまいも 油 ごま	しょうゆ みりん 三温糖
		0571±ch 5671±ch	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 人	米油でま油でま	
	ビビンバ	豚ひき肉 鶏ひき肉	参 小松菜 もやし		しょうゆ みりん 三温糖 豆板醬 穀物酢 食塩 清酒
(金)	わかめスープ	鶏ガラ わかめ	玉ねぎ	ごま	しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう
	ごはん			米 強化米	
15	チンジャオロース	豚かた肉	たけのこ 赤ピーマン ピーマン しょうが にんにく	小麦粉 じゃがいも ごま油	こしょう 食塩 鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ 清酒 三温糖
	ツナサラダ	まぐろ水煮	大根 きゅうり	ごまごま油	穀物酢 しょうゆ 三温糖
	<u></u>	豚かた肉 鶏ガラ 豚ガラ	人参 長ねぎ	ワンタンの皮 油	しょうゆ 清酒 食塩 こしょう
		23-0-72-73 349-03 23-03	7.5 2.60		000000000000000000000000000000000000000
	ごはん			米強化米	
	ほっけのカレー揚げ	ほっけ		小麦粉 パン粉 油	清酒 しょうゆ カレ一粉 食塩
(火)	切干大根のごま和え		切干大根 もやし 人参	ごま	しょうゆ 食塩 三温糖
(, ,		油揚げ 削り節 昆布	玉ねぎ 人参 キャベツ		白みそ 赤みそ
	具だくさんみそ汁	עומם מאלינו לופאנטה			
		נונאב נוא ליניפונות		かぼちゃパン	
	かぼちゃパン		玉ねぎ		食塩 ごしょう ナツメグ ウスターソース ケチャップ 牛クリーハ 三濃腫 赤ワイン
17	かぼちゃパン ハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳	玉ねぎ	がぼちゃパンパン粉	食塩 こしょう ナツメグ ウスターソース ケチャップ 生クリーム 三温糖 赤ワイン
17	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え	難ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ	ブロッコリー		マヨネーズ
17 (zk)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン	ブロッコリー キャベツ 人参	バン粉	マヨネーズ ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう
17 (水)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん	難ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ	ブロッコリー		マヨネーズ
17 (水)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン	ブロッコリー キャベツ 人参	バン粉	マヨネーズ ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう
17 (水)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン	ブロッコリー キャベツ 人参	バン粉	マヨネーズ ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩
17 (水) 18 (木)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布	ブロッコリー キャベツ 人参 いいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ	バン粉 うごん じゃがいも 油	マヨネーズ ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり
17 (水) 18 (木)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き	難いき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいだけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖
17 (水) 18 (木)	かぼちゃパン ハンバーグ プロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 もち米 油 ごま そうめん	マヨネーズ  ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう  しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり  しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖  清酒 みりん 白みそ 三温糖  しょうゆ 食塩 清酒
17 (水) 18 (木)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ	難いき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいだけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖
17 (水) 18 (木) 19 (金)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 もち米 油 ごま そうめん	マヨネーズ  ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう  しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり  しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖  清酒 みりん 白みそ 三温糖  しょうゆ 食塩 清酒
17 (水) 18 (木) 19 金)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん	マヨネーズ  ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう  しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり  しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖  清酒 みりん 白みそ 三温糖  しょうゆ 食塩 清酒
17 (水) 18 (木) 19 金)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 親もも 油揚げ 削り節 昆布 ひじき	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん ごま油 米 強化米	マヨネーズ  ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう  しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり  しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖  しょうゆ 食塩 清酒  三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう
17 (水) 18 (木) 19 金)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん ごま油 米 強化米	マヨネーズ ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう
17 (水) 18 (木) 19 金)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりボテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん ごま油 米 強化米 じゃがいも 油 ごま	マヨネーズ  ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう
17 (水) 18 (木) 19 (金) 22 (月)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりボテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚びき肉 ろりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん ごま油 米 強化米 じゃがいも 油 ごま	マヨネース フイヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん ごま油 米 強化米 じゃがいも 油 ごま	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚びき肉 ろりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん ごま油 米 強化米 じゃがいも 油 ごま	マヨネース フイヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚びき肉 ろりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参	バン粉 うどん じゃがいも 油 米 も5米 油 ごま そうめん ごま油 米 強化米 じゃがいも 油 ごま	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参	バン粉  うどん  じゃがいも 油  米 も5米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  米 強化米  しゃがいも 油 ごま	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参	バン粉  うどん  じゃがいも 油  米 も5米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  米 強化米  フィティオ ごま油  カイティオ ごま油 油	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 親もも肉 なると 削り節 昆布 親もも肉 油揚げ 削り節 昆布 親もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンビース しょうが キャベツ もやし 人参 キャベツ 人参 もやし きゅうり 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ	バン粉	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コーンサラダ	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 親もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参 キャベツ 人参 もやし きゅうり 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ	バン粉  うどん  じゃがいも 油  米 も5米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  米 強化米  フィティオ ごま油  カイティオ ごま油 油	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コーンサラダ レタスと玉子スープ	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 弱もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚びき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 類カた肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 ト参 グリンビース しょうが キャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ レタス ミニトマト	パン粉  うどん  しゃがいも 油  米 も5米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  しゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カ ごま油  スイティオ ごま油  ミルクパン  コーン 油	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュシャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 片栗粉
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水) 25	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コーンサラダ レタスと玉子スープ 長崎ちゃんぽん	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ にんにく 人参 キャベツ レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	バン粉  うどん     じゃがいも 油     米 もち米 油     ごま     そうめん     ごま油     米 強化米     じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米     コーンがいる 油 ごま  コーン 油  ラットにはいる 油  カットにはいる 油	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 自みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 三温糖 しょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 片栗粉 しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水) 25(木)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コーンサラダ レタスと玉子スープ 長崎ちゃんぽん 手羽先の唐揚げ	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 弱もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚びき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 類カた肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 ト参 グリンビース しょうが キャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ レタス ミニトマト	パン粉  うどん  しゃがいも 油  米 も5米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  しゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カ ごま油  スイティオ ごま油  ミルクパン  コーン 油	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう の 食塩 こしょう コンソメ 片栗粉 しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水) 25(木)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変わりおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コーンサラダ レタスと玉子スープ 長崎ちゃんぽん	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ にんにく 人参 キャベツ レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	バン粉  うどん     じゃがいも 油     米 もち米 油     ごま     そうめん     ごま油     米 強化米     じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米     コーンがいる 油 ごま  コーン 油  ラットにはいる 油  カットにはいる 油	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 自みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 三温糖 しょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 片栗粉 しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 25(木) 26	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉りおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コーンサラダ レタばられの信がん 手羽先の唐揚げ カレーライス	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 一豆腐 わかめ 削り節 昆布 一豆腐 わかめ 削り節 昆布	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 トキャベツ 人参 もやし きゅうり 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ にんにく 人参 キャベツ レタス ミニトマト しょうぎ にんにく もやし 五ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく	パン粉  うどん     じゃがいも 油     米 もち米 油     ごま     そうめん     ごま油     米 強化米     じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米     コーナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 ひりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ き塩 こしょう カンールウ 弱がらスープ ロ海ソース ケチャップ しょうゆ 食塩
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 25(木) 26	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉ごまじゃが 変のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コーンサラダ レタスとものぼん 手羽先の唐揚げ カレーライス ナタデココーグルト	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 親もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豚かた肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏もも肉	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 たけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 エキャベツ もやし 大参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ にんにく 大参 キャベツ レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 も5米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カ ごま油  カイティオ ごま油  シハアン  コーソ 油  ちゃんぼん麺 油 油 ごま  米 じゃがいも 油 パター 小麦粉  ナタデココ	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 一 はっちゅ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ き温糖 しょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 片栗粉 しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう 食塩 こしょう 清酒 みりん 製物酢 はちみつ 片栗粉
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 25(木) 26(金)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじき肉ごまじゃが 変わりおかたしし 豆腐はん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コーンサラダ レタスと玉子スープ 長崎ちゃんぽん 手羽先の唐揚げ カレーラココーグルト ごはん ごはん だいまする。	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豚かた肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏もも肉	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 キャベツ 人参 もやし きゅうり 人参 だけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ にんにく きくらげ にんにく まれざ 人参 キャベツ レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく まなぎ しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 もち米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カ ごま油  コーン 油  ライティオ ごま油 油  ミルクパン  コーン 油  ちゃんぼん麺 油 油 ごま  米 じゃがいも 油 パター 小麦粉 ナタデココ  米 強化米	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 () 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 清酒 三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 片栗粉 しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう 食塩 こしょう 清酒 みりん 穀物酢 はちみつ 片栗粉 カレールウ 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 赤ワイン
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水) 25(木) 26(金) 29	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉のごまじゃが 変のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌でマヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コータスともの居場げ カレーライス ナタデコヨーグルト ごはん 鮭ザンギ	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 原かた肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏ガラ 豚かた肉 かっまぼこ 牛乳 豚ガラ 豚かた肉 コーグルト	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいだけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 トキャベツ もやし きゅうり だんにく きくらげ にんにく きくらげ にんにく まやい レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 もち米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カ ごま油  カイディオ ごま油  タイディオ ごま油  ライディオ ごま油  ライディオ ごま油  カルクパン コーン 油  ちゃんぼん麺 油  油 ごま  米 じゃがいも 油 パター 小麦粉  ナタデココ  米 強化米  油	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 こ温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひまうゆ みりん 清酒 三温糖 ひまうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 ロみそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ き温糖 しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう 食塩 こしょう 清酒 みりん 穀物酢 はちみつ 片栗粉 カレー粉 カレールウ 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 清酒 食塩 しょうゆ 片栗粉
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水) 25(木) 26(金) 29	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜肉のみそ焼き すまし ひじさ肉のごまじゃが 変わりおかめのみそ汁 ごはん ひき肉のおひたし 豆腐とん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナムパン ガーリックチキン コーンサラダ レタスと、まの患別が、カリカーのではん 野羽先のでする。 まのきのものある。 まのものものは、まのものものは、まのものものものは、ました。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豚かた肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏もも肉	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 キャベツ 人参 もやし きゅうり 人参 だけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ にんにく きくらげ にんにく まれざ 人参 キャベツ レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく まなぎ しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 もち米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カ ごま油  コーン 油  ライティオ ごま油 油  ミルクパン  コーン 油  ちゃんぼん麺 油 油 ごま  米 じゃがいも 油 パター 小麦粉 ナタデココ  米 強化米	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 こ温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう シストラ 食塩 こしょう コンソメ 片栗粉 しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう 食塩 こしょう 清酒 みりん 穀物酢 はちみつ 片栗粉 カレールウ 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 赤ワイン
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水) 25(木) 26(金) 29	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜おこわ 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ひじきのサラダ ごはん ひき肉のごまじゃが 変のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌でマヨ ベトナム風汁麺 ミルクパン ガーリックチキン コータスともの居場げ カレーライス ナタデコヨーグルト ごはん 鮭ザンギ	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 原かた肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏ガラ 豚かた肉 かっまぼこ 牛乳 豚ガラ 豚かた肉 コーグルト	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいだけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 トキャベツ もやし きゅうり だんにく きくらげ にんにく きくらげ にんにく まやい レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 もち米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カ ごま油  カイディオ ごま油  タイディオ ごま油  ライディオ ごま油  ライディオ ごま油  カルクパン コーン 油  ちゃんぼん麺 油  油 ごま  米 じゃがいも 油 パター 小麦粉  ナタデココ  米 強化米  油	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 こ温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひまうゆ みりん 清酒 三温糖 ひまうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 ロみそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ き温糖 しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう 食塩 こしょう 清酒 みりん 穀物酢 はちみつ 片栗粉 カレー粉 カレールウ 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 清酒 食塩 しょうゆ 片栗粉
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水) 25(木) 26(金) 29(月)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜肉のみそ焼き すましけ ひじさ肉のごまじゃが 変わりおかかのみそ汁 ごはん ひき肉のおひたし 豆腐はん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌マヨ ベトナムパン ガーリックチキン コーンサラダ レタスと玉子スープ 長崎ちゃん居場が カレーラココヨーグルト ごはん 鮭ザンギ 豚ニラ もやしと油揚げのみそ汁	親ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 鶏もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 豚がた肉 鶏もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏ガラ 鶏ガラ 削り節 昆布 手羽先 豚がた肉 ヨーグルト 鮭	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいだけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 トキャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 キャベツ 人参 もやし きゅうり にんにく きくらげ にんにく きくらげ にんにく まヤベツ レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし またおぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく まなき 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく まなき 人参 にんにく もやし またおぎ 人参 しょうが にんにく まなき 人参 にんにく	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 もち米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カ ごま油  カイディオ ごま油  タイディオ ごま油  ライディオ ごま油  ライディオ ごま油  カルクパン コーン 油  ちゃんぼん麺 油  油 ごま  米 じゃがいも 油 パター 小麦粉  ナタデココ  米 強化米  油	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ き塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ みりん 清酒 き塩 こしょう 食塩 こしょう 清酒 みりん 穀物酢 はちみつ 片栗粉 カレー粉 カレールウ 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 オイスターソース しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
17(水) 18(木) 19(金) 22(月) 23(火) 24(水) 25(木) 26(金) 29(月)	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜肉のみそ焼き すましけ ひじさ肉ではん ひき肉ではん でき肉があいたし 豆腐はん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌でヨ ベトナム別 スープ スープ といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン にはん 手羽先の唐揚げ カレーラココヨーグルト ごはん をザンギ 豚ニラ もやしと油揚げのみそ汁 ごはん	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 親もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 弱もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚びき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 類かた肉 鶏もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏ガラ 豚がた肉 素もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏ガラ 豚がた肉 野がた肉 かまぼこ 牛乳 豚ガラ 野がた肉 カまぼこ 牛乳 豚ガラ 野がた肉 カまぼこ 牛乳 豚ガラ 裏がた肉 カまぽこ 牛乳 豚がラ	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 もち米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひまうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう カンー教 カレールウ 鶏がらスープ 中震ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 オイスターソース しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 自みそ 赤みそ
17水 18木 19金 22月 23火 24水 25木 26金 29月 30	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャペッとベーコンのスープ きつのりポテト 山菜肉のみで焼き すましけ ひき肉があるではん 変わりおかたし 変肉はん ひき肉がかめのみそ汁 ではんののののの味噌でする ミルクパン ガーリッケラダスと、 長崎ちゃん居ん 手羽先の唐揚げ カレーライス ナタデココーグルト ではん 大タデココーグルト ではん 大野である。	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 親もも肉 なると 削り節 昆布 親もも肉 かあい 削り節 昆布 ひじき 豚ひき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 野かた肉 鶏もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏ガラ 豚がた肉 素がた肉 かまぼこ 牛乳 豚ガラ 野がた肉 ラーブルト 鮭 豚がた肉 削り節 昆布 海オブラ 豚がた肉	プロッコリー キャベツ 人参 しいだけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいだけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 ト参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ レタス ミニトマト しょうが にんにく もやし まねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 しょうが	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 もち米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま  ※ 強化米  カンイティオ ごま油  タイティオ ごま油 油  ミルクパン コーン 油  ちゃんぼん麺 油  油 ごま  米 じゃがいも 油 パター 小麦粉  ナタデココ  米 強化米  油 ごま油	マヨネーズ フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ マヨネーズ 食塩 鶏がらスープ コンソメ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう の みりん 清酒 食塩 こしょう カリー カレールウ 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 オイスターソース しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 自みそ 赤みそ 清酒 食塩 しょうゆ 片栗粉 オイスターソース しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 自みそ 赤みそ
17水 18木 19金 22月 23火 24水 25木 26金 29月 30	かぼちゃパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとベーコンのスープ きつねうどん 青のりポテト 山菜肉のみそ焼き すましけ ひじさ肉ではん ひき肉ではん でき肉があいたし 豆腐はん 豚肉のコチュジャン炒め きゅうりの味噌でヨ ベトナム別 スープ スープ といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン といって、カーシャン にはん 手羽先の唐揚げ カレーラココヨーグルト ごはん をザンギ 豚ニラ もやしと油揚げのみそ汁 ごはん	親ひき肉 豚ひき肉 親卵 牛乳 鶏ささみ ベーコン 油揚げ 親もも肉 なると 削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布 弱もも はんべん 削り節 昆布 ひじき 豚びき肉 ちりめん かつお節 昆布 豆腐 わかめ 削り節 昆布 類かた肉 鶏もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏ガラ 豚がた肉 素もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏ガラ 豚がた肉 野がた肉 かまぼこ 牛乳 豚ガラ 野がた肉 カまぼこ 牛乳 豚ガラ 野がた肉 カまぼこ 牛乳 豚ガラ 裏がた肉 カまぽこ 牛乳 豚がラ	プロッコリー キャベツ 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 人参 だけのこ ふき わらび しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 人参 人参 グリンピース しょうが キャベツ もやし 人参 キャベツ もやし 人参 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	パン粉  うどん  じゃがいも 油  米 もち米 油  ごま  そうめん  ごま油  米 強化米  じゃがいも 油 ごま	マヨネース フィヨン コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 食塩 食塩 青のり しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖 清酒 みりん 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 三温糖 ひまうゆ みりん 清酒 三温糖 砂糖 しょうゆ みりん 酢 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖 白みそ 赤みそ しょうゆ 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう カンー教 カレールウ 鶏がらスープ 中震ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 オイスターソース しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 自みそ 赤みそ

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。今月のりくべつ牛乳は、19日(金)です。

※食材の都合で献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

・毎日の給食の写真は、インターネットに掲載しております。 月2回程度更新していますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用ください。

陸別町給食センター 給食だより 検 索 /

	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	617	773	356
炭水化物(g)	90.0	114.0	55.0
たんぱく質(g)	23.8	29.3	13.3
脂質(g)	18.6	22.2	8.9
悔分(≈)	20	35	20

陸別町給食センター