5月のこんだてよていひょう 觉 👶 😕 平成27年 沢石共同調理場(小学校)







日		こんだてめい	おもにちやにく	おもにからだのちょうしを	おもにねつやちからに	そのた	エネルギー	えい。たんぱく質	ようか	えんぶん	備考榻
			ほねになるもの(あか)	ととのえるもの(みどり)	なるもの(きいろ)	(ちょうみりょう)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	(g)	えんふん (g)) III
1	ごはん	ぎゅうにゅう あぶらあげのにもの				しょうゆ・酒・みりん					
金)	()	ふきのにもの	ぶたにく・こおりどうふ	ほうれんそう・たまねぎ	さとう・かたくりこ	和風だしの素	584	23.0	18.7	3.1	
		すましじる	さつまあげ・なると			かつおぶし・塩					
4				2121105							
月)				みどりのE							
	<i>/</i>										
5				つと主の日		<u>√1-1</u> 1	7				
(火)				こともの日			5				
6		_									
(水)			けんぽう	きねん日	ふりかえ	休日(
(/			17010 7		-0115 71						
7	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし	ぎゅうにゅう・とりにく	きピーマン・きゅうり・もやし	ちゅうかめん・あぶら	酒・塩・がらスープ					
木)		バンバンジー 🖾	ぶたにく・わかめ	キャベツ・にんじん	かしわもち	しょうゆ・酢・こしょう	667	31.5	14.8	2.0	
		タンメンスープ・かしわもち	にくだんごもちごめむし	ねぎ・にら・にんにく・しょうが		冷凍豚骨					
8	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ	たけのこ・にんじん・コーン	ごはん・じゃがいも	しょうゆ・酒					
金)		みそマヨサラダ	ささかまぼこ・ハム	キャベツ・きゅうりねぎ	あぶら・さとう・ごま	みりん・塩	625	24.1	24.3	3.6	
		しみどうふのみそしる	こおりどうふ・みそ		マヨネーズ	かつおぶし					
11	ごはん	ぎゅうにゅう まめみそ	ぎゅうにゅう・だいず	たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごはん・あぶら	しょうゆ・みりん		<u> </u>			
月)		じゃがいものそぼろに	とりひきにく	ほししいたけ・なめこ	さとう・じゃがいも	酒・和風だしの素	610	25.2	15.8	2.0	
		なめこじる	とうふ・みそ	しょうが		かつおぶし				_	
12	しょくパン	ぎゅうにゅう チキンのチーズやき	ぎゅうにゅう・ハム	たけのこ・たまねぎ・キャベツ	しょくパン・みかんジャム						
火)		たけのこサラダ	チキンチーズやき	あかピーマン・パセリ	あぶら・さとう	ラー油・コンソメ	603	25.3	15.7	3.3	
/		イタリアンスープ みかんジャム	たまご・こなチーズ	コーン	マカロニ	こしょう		20.0	/	5.0	
13	ごはん	ぎゅうにゅう レンコンのはさみあげ	ぎゅうにゅう・とりにく	コ ン きぬさや・キャベツ・コーン	ごはん・あぶら	しょうゆ・酒					
·i3 (水)		きぬさやのおひたし	レンコンはさみあげ・わかめ		じゃがいも・さとう	みりん・塩	607	21.6	18.3	2.0	
.v.v./		わかたけに	うずらのたまご	12,00,0-7,1707	0 8 M 10 10 10 20 7	かつおぶし	007	21.0	10.0	2.0	
1.4	ごはん	インか/こりた ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき		ミックスベジタブル・もやし	ごはん・マヨネーズ	しょうゆ・酒					
14 '★\	_ ia/v		さかな(さけ)・ぶたにく				620	26.3	25.3	2.3	
(木)		のりあえ さわにわん		ばっれんそう・ねさ・にんしん ごぼう・だいこん	ودی	塩・こしょう	039	20.3	∠∪.ა	۷.3	
15	~i+/	ふりかけ	ふりかけ			かつおぶし					
15 (🚓 \	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ	ごはん・じゃがいも			10.5	040	0.0	
(金)	(チキンカレー アスパラサラダ	ヨーグルト	グリンピース・キャベツ		トマトケチャップ・塩	/15	19.5	24.3	2.2	
10		ヨーグルト		アスパラガス・コーン・しょうが	あぶら	こしょう・酢		<u> </u>			
18		7	#_19-	フェスタ く	11142	计口					1
(月)	I /										
	/	<u> </u>	·/I		、いかえ)	个口					
19	ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ	ぎゅうにゅう	ごぼう・にんじん・キャベツ		しょうゆ・酒		<u> </u>			
		·			ごはん・あぶら	しょうゆ・酒	632	22.8	19.3	2.3	
		ぎゅうにゅう グルメンチ	ぎゅうにゅう	ごぼう・にんじん・キャベツ	ごはん・あぶら	しょうゆ・酒	632	22.8	19.3	2.3	
		ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし	632	22.8	19.3	2.3	
(火) 20	<u>Σ</u> Σ	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし		22.8	19.3	2.3	
(火) 20	77F8A	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんびら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ					
(火) 20	У7-80 A	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん	682				
(火) 20 (水) 21	ソフトめん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんびら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし	682	29.4			
(火) 20 (水) 21	ソフトめん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ	682	29.4	19.1	4.6	
(火) 20 (水) 21	771-80A 771-80A 1214A 1214A	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ	682	29.4	19.1	4.6	
(火) 20 (水) 21 (木)	771-80A 771-80A 1214A 1214A	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんびら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトにきのこのおひたし もやしスープ	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ 中華ストック	682 532	29.4	19.1	4.6	
(火) 20 (水) 21 (木)	77 - 80 Au 77 - 80 Au 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんびら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ 中華ストック しょうゆ・みりん・酒	682 532	29.4	19.1	2.3	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金)	77 - 80 Au 77 - 80 Au 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんびら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ 中華ストック しょうゆ・みりん・酒 かつおぶし	682 532 603	29.4	19.1	2.3	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金)	77 - 80 Au 77 - 80 Au 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャック しょう・ひ・みりん・酒 かつおぶし 塩・こしょう	682 532 603	29.4 21.5 23.4	19.1 14.6 19.5	2.3	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金)	77 h 80 h 2 l l l l l l l l l l l l l l l l l l	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんびら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ 中華ストック しょうゆ・みりん・酒 かっまい しょう	682 532 603	29.4 21.5 23.4	19.1 14.6 19.5	4.6 2.3 3.8	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月)	77 h 80 h 2 l l l l l l l l l l l l l l l l l l	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・しゃがいも あぶら・さとう ごはん・あぶら さとう・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャック しょうゆ・みりん・酒 かつおししょう しょうゆ・みりん・酒 豆板醤・和風だしの素 かつおいこしょう	682 532 603	29.4 21.5 23.4 31.2	19.1 14.6 19.5	4.6 2.3 3.8	バースデ
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) (五) (五)	77 h 80 h 2 l l l l l l l l l l l l l l l l l l	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベツ・チーズ)	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・ごぼう キャベツ・たまねぎ キャベツ・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・しゃがいも あぶら・さとう ごはん・あぶら さとう・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャック しょうゆ・みりん・酒 かつおししょう しょうゆ・みりん・酒 豆板醤・和風だしの素 かつおいこしょう	682 532 603	29.4 21.5 23.4 31.2	19.1 14.6 19.5	4.6 2.3 3.8 2.8	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月)	ソフトめん ごはん ごはん ごはん こだはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベツ・チェズ) クリームコーンのスープ くだもの	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・バンバーグ チーズ・とりにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにゃく・じゃがいも バター ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま ごはん・しゃがいも あぶら・さとう ごはん・あぶら さとう・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャック しょうゆ・みりん・酒 かつおししょう しょうゆ・みりん・酒 豆板醤・和風だしの素 かつおいこしょう	682 532 603	29.4 21.5 23.4 31.2	19.1 14.6 19.5	4.6 2.3 3.8 2.8	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火)	ソフトめん ごはん ごはん ごはん こだはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベツ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのでりやき	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・バンバーグ チーズ・とりにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・カリームコーンコーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとうごま ごはん・じゃがいもあぶら・さとう こはん・あぶらさとう・じゃがいも さとう・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みりん かつおぶし 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャック しょうゆ・みりん・酒 かつおししょう しょうゆ・みりん・酒 豆板醤・和風だしの素 かつおいこしょう	682 532 603	29.4 21.5 23.4 31.2	19.1 14.6 19.5	4.6 2.3 3.8 2.8	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火)	ソフトめん ごはん ごはん ごはん こだはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャス) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・バンバーグ チーズ・とりにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・カリームコーンコーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとうごま こはん・しゃがいもあぶら・さとう こはん・あぶらさとう・じゃがいも こはん・あぶらさとう・じゃがいも こはん・あぶらさとう・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし あ・しょうゆ みつおいしょう・しょうゆ トマトケストック しょう・・カリル・酒 から・おいしょう 塩・こよう しょうゆ・和風だしの素 かいまいしい。 塩・がられるしい。 ないまう しょう がないまう	682 532 603 674 609	29.4 21.5 23.4 31.2	19.1 14.6 19.5	4.6 2.3 3.8 2.8	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火)	ソフトめん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベツ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため みそしる	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・バンバーグ チーズ・とりにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ じばう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの きりぼしだいこん・にんじん	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとうごま こはん・しゃがいもあぶら・さとう こはん・あぶらさとう・じゃがいも こはん・あぶらさとう・じゃがいも こはん・あぶらさとう・じゃがいも	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし 酒・しょうゆ みつおう・しょうゆ トマトケストック しょうゆ・みりがいる 塩・マトケストック しょうゆ・みりがいる 豆板醤・和あおしょう 知まがらスープ しょうゆ・酒	682 532 603 674 609	29.4 21.5 23.4 31.2 29.0	19.1 14.6 19.5 20.1	4.6 2.3 3.8 2.8	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火) 27 (水)	ソフトめん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャス) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・バンバーグ チーズ・とりにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ・たんじん パセリ・くだもの きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとう こはん・しゃがいもあぶら・さとう こはん・あぶらさとう・じゃがいも まるパン・さとうかたくりこ・ミルメース こはがいも・あぶら	しょうゆ・酒和風だしの素かしまうゆみがいしょうゆかいにしょうゆいがいしないできます。 サーマー 本の はいい はい	682 532 603 674 609	29.4 21.5 23.4 31.2 29.0	19.1 14.6 19.5 20.1	4.6 2.3 3.8 2.8	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 27 (水)	ソフトめん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベツ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため みそしる ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・たいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・たいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・たい・みそ	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ・たんじん パセリ・くだもの きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとう ごま ごはん・しゃがいもあぶら・さとう こはん・あぶらさとう・じゃがいも こはん・あぶらさとう・じゃがいも こはん・あぶらさとう・じゃがいも こはん・あぶらさとうがとうがいまった。	しょうゆ・酒 和風だしの素 か 酒・しょうゆ か おいしょうゆ か かっしょうけい かい は・マトケ 来 トック しょうゆ・カッパ いっしょう チャック しょうゆ・和風がししまる か 塩・ボール が 塩・ボール が 塩・ボール が 塩・ボール が ボール が は いっしゃ か で ここら か いっこう プール おい かっこう プール おいし ない かい ない こう プール おい かい ス ぶし ない かい ない かい ない かい	682 532 603 674 609	29.4 21.5 23.4 31.2 29.0 26.6	19.1 14.6 19.5 20.1	4.6 2.3 3.8 2.8 3.6	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 27 (水)	フフトめん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんしりしり みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベッ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため みそしる ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうやさいスープ あじつきのり	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・おぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・ハンバーグ チーズ・とりにく ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・ぶたにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ じばう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・ごぼう キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ キャベツ・クけームコーンコーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ チンゲンサイ・もやし・にんじん	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとう こはん・あぶら・さとう・じゃかいもあぶら・さとう・じゃかいも さとう・じゃかいも さとう・じゃがいも まるパン・さとうかたくりこうスソース こばん・かたくりこん・さとうになん・かたくりこ	しょうゆ・酒和風だしの素かしまうゆ。 かしょうゆ かっしょうゆか かっしょうゆか かっしょう チャック しょうかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっ	682 532 603 674 609 560	29.4 21.5 23.4 31.2 29.0 26.6	19.1 14.6 19.5 20.1 15.7	2.3 3.8 2.8 3.6 2.1	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 27 (水)	フフトめん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベツ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため みそしる ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・おぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・ハンバーグ チーズ・とりにく ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・ぶたにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ チンゲンサイ・もやし・にんじん ほうれんそう・にんにく・ピーマン ほししいたけ・たまねぎ・たけのこ	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとう こはん・あぶら・さとう・じゃかいもあぶら・さとう・じゃかいも さとう・じゃかいも さとう・じゃがいも まるパン・さとうかたくりこうスソース こばん・かたくりこん・さとうになん・かたくりこ	しょうゆ・酒和風だしの素かしまうゆみのはようゆかでしょうかがしまった。 かっしょう チャック しょうかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっ	682 532 603 674 609 560	29.4 21.5 23.4 31.2 29.0 26.6	19.1 14.6 19.5 20.1 15.7	2.3 3.8 2.8 3.6 2.1	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (人) 27 (水) 28 (木)	フフトめん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんしりしり みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベッ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため みそしる ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうやさいスープ あじつきのり	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とりにく ハム ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・だしないとう	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ チンゲンサイ・もやし・にんじん ほうれんそう・にんにく・ピーマン ほししいたけ・たまねぎ・たけのこ	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとう こはん・じゃがいもあぶら・さとう・じゃがいも まるパン・さとうかたくりこうスソース こはん・かたくりこあぶらっさめ	しょうゆ・酒和点だしの素がしていまうゆいでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	682 532 603 674 609 560	29.4 21.5 23.4 31.2 29.0 26.6	19.1 14.6 19.5 20.1 15.7	2.3 3.8 2.8 3.6 2.1	
(火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 27 (水) 28 (木)	フフトめん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる バナナ ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベツ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため みそしる ぎゅうにゅう すぶた ちゅうにゅう すぶた ちゅうにゅう かきとりどんのぐ	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・おぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう・ハンバーグ チーズ・とりにく ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・あじつきのり ぎゅうにゅう・とりにく	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ じばう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・バナナ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ にんじん・ごぼう キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ チンゲンサイ・もやし・にんじんほうれんそう・にんにく・ピーマン ほししいたけ・たまねぎ・たけのこもやし・きゅうり・たまねぎ	ごはん・あぶらいとこんにゃく・じゃがいもバター ソフトめん・じゃがいもあぶら・さとう こはん・しゃがいもあぶらっさとう・じゃがいも まるパン・もかいいも まるパン・ミルメース こはん・かたくりこうとがいも・さとう にはん・かたくりこよるささめ こはん・あぶら	しょうゆ・酒和かいでは、	682 532 603 674 609 560 578	29.4 21.5 23.4 31.2 29.0 26.6 24.0	19.1 14.6 19.5 20.1 15.7 13.5	4.6 2.3 3.8 2.8 2.1 2.8	バースデ・きゅうしょ