R7 10月 %

献立予定表

●◆プゥ●◆プゥ●◆プゥ●◆プゥ●◆プゥ 阿見町立学校給食センター<中学校>

					Ų					阿見町立学校給食セ	<i></i>	
日	曜	献立名	フス オプ リン	おもに体の組	織を作る	3群	らもに体の調子を整える 4 群	おもにエネルギーにな 5群	る 6群	調味料 その他	家庭で食べて ほしい食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
\dashv		黒パン/牛乳			牛乳			黒パン				786
1	水	照り焼きチキン 花野菜のサラダ(ドレッシング)		鶏肉		ブロッコリー	たんにく カリフラワー とうもろこし	砂糖 でん粉		塩 酒 しょうゆ みりん ドレッシング	魚介類 種実類	
		ポテトスープ	1	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも			恒天規	37.8
		ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ		726
2	木	ほっけの西京焼き		ほっけみそ		1.4	h	砂糖	~**	みりん 酒	肉類	
		かにかま和え さつまいも入りけんちん汁		かに風味かまぼこ 鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 人参	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも	ごま 油	ドレッシング 塩 しょうゆ みりん 和風だし	緑黄色野菜	30.4
		お月見献立		7-31-5 (2-7-3-5)		7.5	2107 7012 100		714	E OS / F T///O TIP/AU/CO		
_	_	ごはん/牛乳 うさぎさんハンバーグ		鶏肉 豚肉	牛乳	トマト	玉ねぎ にんにく しょうが レモン りんご	米 砂糖 でん粉		塩 しょうゆ	豆類	828
3	金	ツナサラダ	1	ツナ		1.41.	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢	海藻類	
		お月見汁		鶏肉 かまぼこ		人参	しめじ 白菜 ねぎ	白玉餅		しょうゆ みりん 塩 和風だし		31.7
		麦ごはん/牛乳 白身魚の天井風	4	スケソウダラ	牛乳			米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	3.h	1 1 2 内 7 11 / 和団 4 11 / 右		799
6	月	日 月 思 の 大 升 風 和 風 サ ラ ダ (ドレッシング)	1	3年 3月	昆布	人参	キャベツ きゅうり	小支粉 砂糖 (ん粉 砂糖 でん粉	油油	しょうゆ みりん 和風だし 塩塩 ドレッシング	いも類 種実類	
		豚汁	1	豚肉 豆腐 みそ	CC 11	人参	ごぼう 大根 ねぎ しょうが	こんにゃく	,_	和風だし	- 122	29.8
		麦ごはん/牛乳		50 ± 50 60	牛乳	- ************************************		米 麦	NI.	le 1 2 2 2 2 11 1		765
7	火	三色そぼろ わかめスープ	9	鶏肉 鶏卵豆腐	わかめ	グリンピース 人参	しょうが えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉	油ごまごま油	塩 しょうゆ みりん 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	魚介類 乳類	
		※オレンジゼリー	U	立人	170 07	7.3	オレンジゼリー		СаСали	1 + 10 0x)		31.0
		ソフトめん/牛乳	İ		牛乳			ソフトメン				873
8	水	けんちんうどん汁		豚肉 豆腐 油揚げ		人参	しめじ ごぼう 大根 ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 塩 和風だし	豆 類果物類	
		もやしとツナのごま和え 大学いも(2個)	-	ツナ		人参	もやし きゅうり	砂糖 さつまいも 砂糖 でん粉	ごま 油	しょうゆ しょうゆ		32.9
_		ごはん/牛乳	1		牛乳			米	ЛЦ	04).9		
9	木	★ とんかつ		豚肉 大豆粉				パン粉 でん粉	油	ソース 塩	魚介類	771
7	/\ \	りっちゃんサラダ		ハム かつお節	昆布	人参	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	緑黄色野菜	28.7
\vdash		白菜と肉団子のスープ 目の愛護デー献立		鶏肉		人参	玉ねぎ しめじ 白菜	パン粉 でん粉 砂糖		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
Τ		ごはん/牛乳			牛乳			米				894
10	金	ビタミンたっぷりカレー	1	豚肉		ほうれん草 人参 赤ピーマン トマト	玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ	豆 類 小 魚	
		チキンナゲット(2個)	1	鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩	が無	27.0
ightharpoonup		巨峰(きょほう)ゼリー和え			4 50		みかん パインアップル 黄桃	ゼリー		m7 +t > // / /		27.0
		麦ごはん/野菜ふりかけ/牛乳 さんまのしょうが煮	-	さんま	牛乳		しょうが	米 麦砂糖		野菜ふりかけ しょうゆ	いも類	769
14	火	のり酢和え		ツナ	のり	ほうれんそう 人参		砂糖		しょうゆ 酢	種実類	
		かきたま汁		鶏卵 豆腐		人参 にら	えのきたけ 玉ねぎ	でん粉		塩 しょうゆ 和風だし		32.8
		コッペパン/発酵乳(いちご)			発酵乳			コッペパン		41	AL A VET	823
15	水	フランクフルトソテー イタリアンサラダ		フランクフルトソーセージ		トマト 人参	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖砂糖		ケチャップ ソース ドレッシング 塩	魚介類 きのこ類	
		パンプキンスープ	l.	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	塩 こしょう 洋風だし	C 17 - 74	32.2
3	いしい	阿見発見~バターナッツかぼちゃ~			4-50			N/				
16	木	ごはん/牛乳 鶏肉のレモン煮		鶏肉	牛乳		レモン	米 でん粉 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	卵類	853
10	/\ \	かみかみサラダ	-	さきいか		人参	キャベツ きゅうり		ごま	ドレッシング	乳類	34.0
		バターナッツかぼちゃ入りみそ汁		豆腐 みそ	1 51	バターナッツかぼちゃ 人参	えのきたけ ねぎ			和風だし		34.0
		ごはん/牛乳 ハヤシライス		豚肉	牛乳	人参	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	米 じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	小魚	811
17	金	バンバンジーサラダ		鶏肉		人参	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	ドレッシング	海藻類	
		※ヨーグルト	<u>L.</u>		ヨーグルト							30.7
\neg		日 本食べ物紀行〜高知県〜 麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦				782
20	月	★かつおカツ		かつお			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 塩 ソース	内 類	
		キャベツのゆず香り和え 鍋焼きラーメン		糸かまぼこ 豚肉 ちくわ		人参	キャベツ きゅうり	砂糖	-0+11	めんつゆ ゆずポン酢 塩 しょうゆラーメンの素 塩 こしょう 中華だし	種実類	27.0
\rightarrow		到が こ ノー					ナやし わぎ にんにん	エー中華みん		しょりサノ グノの糸 /型 こしょり 十千にし		
21		麦ごはん/牛乳			牛乳	人参 にら	もやし ねぎ にんにく	干し中華めん 米 麦	ごま油			
21	火	麦ごはん/牛乳 スタミナ焼肉	0	豚肉	牛乳	人参 にら 人参 にら	もやし ねぎ にんにく にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	干し中華めん 米 麦 砂糖 でん粉	ごま油油	酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう	魚介類	845
\rightarrow	火	スタミナ焼肉 アルファベットスープ	P		牛乳		にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ		酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしよう	魚介類 いも類	845
I	火	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツポンチ	P	豚肉		人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー	油			29.2
22		スタミナ焼肉 アルファベットスープ		豚肉	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ	油			
22	火水水	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツポンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個)	P	豚肉 ベーコン 豚肉 なると みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん も5粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃかいも	油油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ	いも類 	29.2 842
22	水	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツポンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ		豚肉 ベーコン 豚肉 なると みそ	牛乳 わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん	油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう	いも類 卵 類	29.2
22	水	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツポンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ フェスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア)		豚肉 ベーコン 豚肉 なると みそ 鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	 米 麦砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん む5粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク 	油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩	いも類 卵 類	29.2 842
22	水 リ:	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツポンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ フェスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンバーグきのこソース		豚肉 ベーコン 豚肉 なると みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	 米 麦砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん む5粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク 	油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒	いも類 卵 類きのこ類 海藻類	29.2 842 31.6
	水 リ:	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツポンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ フェスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア)		豚肉 ベーコン 豚肉 なると みそ 鶏肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 赤ピーマン 黄ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	 米 麦砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん む5粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク 	油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩	いも類 卵 類 きのこ類	29.2 842 31.6
	水 リ:	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ フエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト		豚肉 なると みそ 鶏肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 赤ピーマン 黄ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	 米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 	油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩	いも類 卵 類きのこ類 海藻類	29.2 842 31.6 862
	水 リ:	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳		豚肉 なると みそ 鶏肉 雪腐 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 赤ピーマン 黄ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米	油油油油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	いも類解ののでは、	29.2 842 31.6 862
	水 リ: 木	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳		豚肉 ベーコン 豚肉 なると みそ 鶏肉 鶏肉 頭肉 豚肉	牛乳 わかめ 牛乳	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 木ピーマン 黄ビーマン 人参 ちんげん菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃかいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト	油油油油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	いも 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	29.2 842 31.6 862 29.1
23	水 リ: 木	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳		豚肉 なると みそ 鶏肉 雪腐 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 牛乳	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 赤ピーマン 黄ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖	油油油油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	いも類解ののでは、	29.2 842 31.6 862 29.1
23	水 リ: 木	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳		豚肉 マスト (牛乳 わかめ 牛乳	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが	 米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 米 麦 	油油油油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし ドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン	いも 類類 類別 類類 類類 類類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9
23	水 リ: 木	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き		豚肉 ベーコン 豚肉 なると みそ 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 頭肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉	牛乳わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが 大根 きゅうり はくさいキムチ しいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	 米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 	油 油 油 油 コ コ コ コ コ コ こ ご ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし ドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ みりん	いも 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	29.2 842 31.6 862 29.1
23	水 木 金	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ		下内 ボーコン 下内 なると みそ 鶏肉 鶏肉 鶏肉 原内 原内 原内 原内 原内 原内 原内 原内 原内 原内	牛乳わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが しょうが しょうが にんにく あり干し大根 もやし	 米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 	油油油油	洋風だし 塩 こしょう ホみそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン はっか 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ みりん ドレッシング しょうゆ	いも 類類 類別 類類 類類 類類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9
23	水 木 金	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳・ルンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ 麦ごはん/牛乳		豚肉 ベーコン 豚肉 なると みそ 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 頭肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉	牛乳わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが 大根 きゅうり はくさいキムチ しいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	 米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん t5粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 米 麦 	油 油 油 油 コ コ コ コ コ コ こ ご ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし ドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ みりん	いも 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2
23	水 木 金	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳・ジャーク(ココア) ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ 麦ごはん/牛乳 カレーマーボー豆腐		豚肉コン 豚肉 なると みそ 鶏肉肉 鶏肉肉 頭肉 豚肉 頭肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚	牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 木ピーマン 黄ピーマン 人参 ちんげん菜 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが しょうが しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	 米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 	油 油 油 油 ごま	洋風だし 塩 こしょう ホみそラーメンの素 中華だし 塩塩 カレールウ ケチャップ しょうゆドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だしドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒しょうゆ カリん ドレッシング しょうゆ しょうゆ 塩 みりん ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	い 卵き 海豆 乳い き小 いも 類類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9
23 24 27	水水木	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/データーのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ 麦ごはん/牛乳 カレーマーボー豆腐 ⑥ぎょうざ(3個)		豚肉コン	牛乳・牛乳・牛乳・サード・サード・サード・サード・サード・サード・サード・サード・サード・サード	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大参 もんげん菜 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ しとうが さゃベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	 米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん t5粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 米 麦 	油 油 油 油 ごま	洋風だし 塩 こしょう ホみそラーメンの素 中華だし 塩塩 カレールウ ケチャップ しょうゆドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 中華だし じょうゆ はっかんドレッシング しょうゆ しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 みりん 中華だし	いも 卵の 海豆 乳い きい きの 小 きの 小 きの かん	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2
23 24 27	水水木	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳・ジャーク(ココア) ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ 麦ごはん/牛乳 カレーマーボー豆腐		豚肉コン 豚肉 なると みそ 鶏肉肉 鶏肉肉 頭肉 豚肉 頭肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚	牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 木ピーマン 黄ピーマン 人参 ちんげん菜 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが しょうが しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	 米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 	油 油 油 油 ごま	洋風だし 塩 こしょう ホみそラーメンの素 中華だし 塩塩 カレールウ ケチャップ しょうゆドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だしドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒しょうゆ カリん ドレッシング しょうゆ しょうゆ 塩 みりん ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	い 卵き 海豆 乳い き小 いも 類類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2 866 32.6
23 24 27 28	水火	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立・本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 直菜スープ 麦ごはん/牛乳 カレーマーボー豆腐 ⑥ぎょうざ(3個) チョレギサラダ コッペパン/発酵乳(プレーン) オムレツ(ケチャップ)		豚肉 なると みそ 鶏鳥肉 扇 豚肉 豆腐 豚肉 豆腐 豚肉 豆腐 豚肉 豆腐 豚肉 豆腐 豚肉 黒肉肉 豆腐肉肉 豆腐肉 豚肉 水はぼこ 鶏肉 水 カラ	牛乳 わかめ 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 カかめ わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 木ピーマン 黄ビーマン 人参 ちんげん菜 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん も5粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 アん粉 が 表 か でん粉 が 表 か でん粉 が み か でん粉 が み か でん粉 が か か が か が か が か が か が か が か が か が か が	油 油 油 ごま ごま 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 中華だし 下レッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウパンジャン 酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 よりん 中華だし しょうゆ 塩 ドレッシング	い 卵き 海豆 乳ぃ き小 い果 魚類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類別 類別 類別 類別	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2
23 24 27	水水木	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラグ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ 麦ごはん/牛乳 カレーマーボー豆腐 ⑥ぎょうざ(3個) チョレギサラダ コッペパン/発酵乳(プレーン) オムレツ(ケチャップ) ジャーマンボテト		豚肉 なると みそ 3 鶏肉 肉肉 豆腐 豚肉 カーカー 原内 なると みそ 3 鶏肉 肉肉 豆腐 豚肉 大肉 肉肉 肉肉 肉肉 肉肉 肉肉 肉肉 肉肉 肉肉 肉肉 か 乳肉 肉肉 豚肉 カロ か りゅう りゅう か りゅう か りゅう りゅう か りゅう りゅう か りゅう りゅう か りゅう りゅう りゅう りゅう か りゅう りゅう か りゅう りゅう りゅう か りゅう りゅう か りゅう りゅう か りゅう りゅう か りゅう か りゅう	牛乳わかめ牛乳わかめ牛乳わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 大参 大参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく	** 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃかいも 砂糖 ** ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト ** でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 ** 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 ** 麦 砂糖 でん粉 でん粉 ** 麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油油油油できまった。	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 よりん 中華だし しょうゆ 塩 アレッシング しょうゆ 塩 ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	い 卵の 海豆 乳い きの小 い果 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2 866 32.6
23 24 27 28	水火	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ではん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ではん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 百菜スープ 麦ごはん/牛乳 カレーマーボー豆腐 ⑥ぎょうざ(3個) チョレギサラダ コッペパン/発酵乳(プレーン) オムレツ(ケチャップ) ジャーマンボテト コーンポタージュ		豚肉 なると みそ 鶏鳥肉 扇 豚肉 豆腐 豚肉 豆腐 豚肉 豆腐 豚肉 豆腐 豚肉 豆腐 豚肉 黒肉肉 豆腐肉肉 豆腐肉 豚肉 水はぼこ 鶏肉 水 カラ	牛乳わかめ牛乳わかめ牛乳わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 木ピーマン 黄ビーマン 人参 ちんげん菜 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	** 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん しゃかいも 砂糖 ** ** シルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ひゃかいも 砂糖 ** ** シルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油油油油できまった。	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 中華だし 下レッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウパンジャン 酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 よりん 中華だし しょうゆ 塩 ドレッシング	い 卵き 海豆 乳ぃ き小 い果 魚類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類別 類別 類別 類別	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2 866 32.6 868
23 24 27 28	水水、金月、火水、水	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラグ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ 麦ごはん/牛乳 カレーマーボー豆腐 ⑥ぎょうざ(3個) チョレギサラダ コッペパン/発酵乳(プレーン) オムレツ(ケチャップ) ジャーマンボテト		豚肉 なると みそ 3 鶏肉 肉肉 豆腐 豚肉 カーカー 原 肉肉 カーカー 原 肉肉 カーカー 原 肉肉 カーカー 原 肉肉 カーカーカー 原 肉肉 から	牛乳わかめ牛乳わかめ牛乳わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 大参 大参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく	** 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃかいも 砂糖 ** ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト ** でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 ** 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 ** 麦 砂糖 でん粉 でん粉 ** 麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油油油油できまった。	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 よりん 中華だし しょうゆ 塩 アレッシング しょうゆ 塩 ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	い 卵き 海豆 乳ぃ き小 い果 魚類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類別 類別 類別 類別	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2 866 32.6
23 24 27 28	水光金月火水	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ではん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ではん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ 麦ごはん/牛乳 のぎょうざ(3個) チョレギサラダ コッペパグ/発酵乳(プレーン) オムレツ(ケチャップ) ジャーマンボテト コーンポタージュ ごはん/牛乳 すき焼き風煮 ▼ほたて風味カツ		豚ベ 豚鶏鶏 鶏 豚 鶏ツ豚 豚の カーカー ない から で で で で で で で で で で で で で で で で で で	牛乳わかめ牛乳わかめ牛乳わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 木ピーマン 黄ビーマン 人参 ちんげん菜 人参 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり このきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり はくさいキムチ しいたけ もやし 五ねぎ ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん しち粉 バン粉 砂糖 でん粉 じゃかいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 でん粉 ひっつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 み 麦 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 しゃかいも 小麦粉 米 しらたき 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 油 油 油 ご ま ごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし ドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 ありん 中華だし しょうゆ 塩 トレッシング 塩 酢 ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし しょうゆ みりん 和風だし 酒 しょうゆ ありん 和風だし しょうゆ カレールウ カレー粉	い 卵き 海豆 乳ぃ き小 い果 魚種 類 類類 類類 類類 類類 類類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2 866 32.6 868 32.0
23 24 27 28	水水、金月、火水、水	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ フエト献立~本郷小学校~ ではん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ではん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 直菜スープ 麦ごはん/牛乳 のぎょうざ(3個) チョレギサラダ コッペパン/発酵乳(ブレーン) オムレツ(ケチャップ) ジャーマンポテト コーンポタージュ ごはん/牛乳 すき焼き風煮 ★ほたて風味カツ 小松菜と油揚げのごま和え		豚肉 スティス スティス スティス スティス スティス スティス スティス スティ	牛乳 十乳 牛乳 牛乳 十乳 わかり 十乳 中乳 中乳 <	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参 大参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり このきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり まくさいキムチ しいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ まねぎ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん しち粉 バン粉 砂糖 でん粉 じゃかいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 がん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 がいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 じゃかいも 小麦粉	油 油 油 油 ごま ごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 鬼のだし ドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 トレッシング 塩 酢 ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし しょうゆ みりん 和風だし 酒	い 卵き 海豆 乳い きい い果 魚種 海類 類類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2 866 32.6
23 24 27 28 29 30	水水水金月火水木	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ クエスト献立~本郷小学校~ ではん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ではん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ 麦ごはん/牛乳 のぎょうざ(3個) チョレギサラダ コッペパン/発酵乳(プレーン) オムレツ(ケチチャップ) ジャーマンボテト コーンボタージュ ごはん/牛乳 すき焼き風煮 ★ほたて風味カツ 小松菜と油揚げのごま和え ごはん/牛乳		豚肉 スティス	牛乳わかめ牛乳わかめ牛乳わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 大参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん しち粉 バン粉 砂糖 でん粉 じゃかいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいもと栗のタルト 米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 水 麦 砂糖 でん粉 でん粉 か糖 でん粉 か糖 じゃかいも 小麦粉 がも いちきき 砂糖 パン粉 でん粉 か糖 じゃかいも 小麦粉 米 しらたき 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油 油 油 油 ご ま ごま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし ドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 ありん 中華だし しょうゆ 塩 トレッシング 塩 酢 ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし しょうゆ みりん 和風だし 酒 しょうゆ ありん 和風だし しょうゆ カレールウ カレー粉	い 卵き 海豆 乳い き い果 魚種 海乳 類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2 866 32.6 868 32.0
23 24 27 28	水水、金月、火水、水	スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツボンチ 中華めん/牛乳 みそラーメンスープ カレーボール(2個) ささみのサラダ フエト献立~本郷小学校~ ではん/牛乳/ミルメーク(ココア) ハンパーグきのこソース カラフルサラダ ワンタンスープ ※さつまいもと栗のタルト ではん/牛乳 鶏肉の甘だれかけ ツナと大根サラダ(ドレッシング) キムチスープ 麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ 直菜スープ 麦ごはん/牛乳 のぎょうざ(3個) チョレギサラダ コッペパン/発酵乳(ブレーン) オムレツ(ケチャップ) ジャーマンポテト コーンポタージュ ごはん/牛乳 すき焼き風煮 ★ほたて風味カツ 小松菜と油揚げのごま和え		豚ベ 豚鶏鶏 鶏 豚 鶏ツ豚 豚の カーカー ない から で で で で で で で で で で で で で で で で で で	牛乳 十乳 牛乳 牛乳 十乳 わかり 十乳 中乳 中乳 <	人参 にら 人参 小松菜 人参 人参 人参 人参 人参 大参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 パインアップル みかん 黄桃 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり このきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり はくさいキムチ しいたけ もやし 五ねぎ ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー 中華めん しち粉 バン粉 砂糖 でん粉 じゃかいも 砂糖 米 ミルメーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 がん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 がいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 じゃかいも 小麦粉	油 油 油 油 ご ま ご ま 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	洋風だし 塩 こしょう 赤みそラーメンの素 中華だし 塩 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ ドレッシング 塩 しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし ドレッシング しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし しょうゆ 塩 ありん 中華だし しょうゆ 塩 ありん ロールウ カレールウ カレールウ カレールウ カレーが しょうゆ 塩 こしょう 洋風だし しょうゆ ありん 和風だし 酒 こしょう 沖 塩 こしょう 洋風だし	い 卵き 海豆 乳い きい い果 魚種 海類 類類	29.2 842 31.6 862 29.1 876 33.9 787 31.2 866 32.6 868 32.0

※7日のオレンジゼリーは備蓄のものを使用します。
★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ピタミンA (μg)	ビタミンB: (mg)	ビタミンB: (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	826	31.2	26.0	456	5.5	307	0.60	0.59	39	6.5	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5