

## ◆和5年9月 上島町弓削学校給食センター



			おもなざいりょう			小Iネルギー 小蛋白質
日	曜	こんだてめい	血や骨や筋肉を エネルギー源に 体の調子を			中耳神"-
			つくるもの	なるもの	よくするもの	中蛋白質
		むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		614
1	金	クラムチャウダー・カンパン	ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,バター, こむぎこ,カンパン	にんじん,たまねぎ,パセリ	28.5
		おさかなピザ	ホキ,チーズ	油	たまねぎ,ピーマン	781
		ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな,キャベツ,もやし	33.8
		むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		652
4	月	トマトとあつあげのみそしる	ベーコン,レモンポーク		たまねぎ,トマト,えのき	26.0
4	7	なつやさいのかきあげ	とりにく,たまご,こうやどうふ	こむぎこ,油	たまねぎ,赤ピーマン,かぼちゃ,なす	834
		そうめんうりのすのもの	糸かまぼこ	さとう	そうめんうり,きゅうり	31.7
		減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		605
	Ī	ふわたまスープ	たまご	じゃがいも	オクラ,たまねぎ,ズッキーニ,パセリ	24.7
5	火	ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ	赤ピーマン,黄ピーマン,パセリ	764
		なすのミートスパゲティ	レモンポーク	スパゲッティ	たまねぎ,なす,トマト	30.5
		ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどう果汁	1
		減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		656
6		にくじゃが	レモンポーク,あつあげ	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, グリンピース	24.9
	水		 すりみ,とうふ,ひじき,たまご	パンこ,油	, フラフに、ハーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	833
		とうがんのごまずあえ	 ロースハム	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,とうがん	30.3
		 むぎごはん・牛乳		こめ,むぎ		598
_		ABCスープ	レモンポーク,ベーコン	マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー, パセリ	24.0
7	木	スパニッシュオムレツ		じゃがいも,バター	たまねぎ,トマト,ズッキーニ	790
		ひじきサラダ				30.9
		むぎごはん・牛乳		こめ,むぎ	, , , ,	616
	金	とりだんごじる		むぎ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	24.0
8		あつあげの肉みそかけ	あつあげ,レモンポーク,だいず		たまねぎ	817
	ŀ	アーモンドあえ		さとう,アーモンド		31.5
		むぎごはん・牛乳 弓削高なし		こめ,むぎ	2,000	668
		しせんどうふ	レモンポーク,とうふ,じゃこ天	さとう,でんぷん,ごま油	にんじん,たけのこ,ほししいたけ,	25.6
11	月	キャベツとツナのはるまき	ひじき,ツナ	じゃがいも,マヨネーズ,	チンゲンサイ,しめじ キャベツ	843
	ŀ	こまつなのごまあえ		はるまきの皮,こむぎこ.油 ごま	こまつな,もやし,えのき	31.5
		むぎごはん・牛乳 弓削高なし	 牛乳	こめ,むぎ	C& 7%, 0 70, 2000	646
	ŀ	マーボーなす	一升 あつあげ,レモンポーク,だいず		なす,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, ねぎ	
12	火			油、さとう、でんかん、こま油	ねぎ	24.6
		やきししゃも	ししゃも	はるさめ,さとう,ごま油,		847
		はるさめサラダ・なし	くらげ,ロースハム	ごま	きゅうり,そうめんうり,なし	31.4
		むぎごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	こめ,むぎ		645
13	水	ビビンバ	ぎゅうにく,レモンポーク	さとう,ごま,ごま油	ほししいたけ,こまつな,もやし,にんじん	26.6
		もずくスープ	ベーコン,とうふ,もずく,たまご	でんぷん	たまねぎ,えのき,ねぎ	804
		ヨーグルト	ヨーグルト			32.0
	木	むぎごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	こめ,むぎ		623
		レンズまめのスープ	ベーコン,レンズまめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ	27.0
14		アクアパッツァ	ホキ	さとう,オリーブ油	黄ピーマン,トマト,たまねぎ	804
		キャベツのレモンあえ	かえり,ひじき	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,レモン果汁	33.6
	<del>**</del> *	みかんゼリー	アガー	さとう	みかん果汁	

19 火 タンドリーチキン たりに かぶちゃ サラダ ツナ かぼちゃ サラダ ツナ かぶちゃのみそしる いわしのアングレース いわ なすのわふうサラダ,(中)チーズ ツナ むぎごはん・牛乳 生名小なし 牛乳 ミネストローネ とうふのベーコンやき かえりのレモンずあえ かえいパインサラダ むぎごはん・牛乳 キ乳シーフードカレー えび, アインカルピスゼリー かん むぎごはん・牛乳 生名小なし 牛乳 シーフードカレー えび, アインカルピスゼリー かん むぎごはん・牛乳 生名小なし 牛乳 がよいのたまごとじ ベーニ うめドレシングサラダ ひじ パインカルピスゼリー かん むぎごはん・牛乳 生名小なし 牛乳 でしゃが 弓削小なし ベーニ きびなごのからあげ きびなごのからあげ きびなごのからあげ きびなごのからあげ きびなごのからあげ きびなごのからあげ きびなごのからあげ きびなごのからあげ きびなごのからあげ キ乳 はるさめとうずらたまごのスープ ベーニ	か,かんてん コン,とうふ,わかめ 肉,ヨーグルト かんじゃこ,花かつお,ひじき あげ,わかめ し フナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン リ,青のり いか,あさり	エネルギー源に なるもの こめ,こめ,むぎ,きび うどん,さとう,ごま こむぎこ,ごま,油 ごま油,さとう,ごま こめ,むぎ さとう,マヨネーズ さとう,でま油 こめ,むぎ ホ,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも オリーブ油,さとう 油	体の調子をよくするもの えだ豆 ほししいたけ,ねぎ オクラ,かぼちゃ きゅうり,コーン,キャベツ もやし,きくらげ,とうがん,えのき,ねぎ レモン果汁 かぼちゃ,ユーン,きゅうり,レモン果汁 かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	小蛋白質
15   金	ず み め,かんてん コン,とうふ,わかめ 肉,ヨーグルト かんじゃこ,花かつお,ひじき あげ,わかめ し フナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	こめ、こめ、むぎ、きび うどん、さとう、ごま こむぎこ、ごま、油 ごま油、さとう、ごま こめ、むぎ さとう、マヨネーズ さとう、ごま油 こめ、むぎ でんぷん、油、さとう、パンこ 油、さとう こめ、むぎ 油、じゃがいも、マカロニ さとう、でんぷん さとう、ごま さとう、こま 油、じゃがいも、マカロニ さとう、ごま さとう、ごま	えだ豆 ほししいたけ,ねぎ オクラ,かぼちゃ きゅうり,コーン,キャベツ もやし,きくらげ,とうがん,えのき,ねぎ レモン果汁 かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁 かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	616 24.8 794 30.5 630 27.5 789 32.8 617 25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2
15   金	か,かんてん コン,とうふ,わかめ 対,ヨーグルト かんじゃこ,花かつお,ひじき あげ,わかめ し フナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	うどん,さとう,ごま こむぎこ,ごま,油 ごま油,さとう,ごま こめ,むぎ さとう,マヨネーズ さとう,ごま油 こめ,むぎ でんぷん,油, さとう,パンこ 油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ	ほししいたけ,ねぎ オクラ,かぼちゃ きゅうり,コーン,キャベツ もやし,きくらげ,とうがん,えのき,ねぎ レモン果汁 かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁 かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	24.8 794 30.5 630 27.5 789 32.8 617 25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2
19   上のとやさいのてんぷら   ささらかいそうサラダ   わかめスープ   魚島小中なし   牛乳   わかめスープ   魚島小中なし   ベージ   かぼちゃサラダ   ツナ   かぼちゃサラダ   ツナ   かびまちゃのみそしる   いわしのアングレース   なすのわふうサラダ   (中)チーズ   ツナ   なずのわふうサラダ   (中)チーズ   ツナ   なずのわふうサラダ   (中)チーズ   ツナ   シーフードカレー   えび   カルピングサラダ   かだごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   シーフードカレー   えび   カルピングサラダ   かだ   大のかにまごとじ   ベージ   カルピスゼリー   かん   カルピスゼリー   かん   カルピスゼリー   かん   キ乳   カルピスゼリー   かん   キ乳   カルピスゼリー   かん   キ乳   カルピスゼリー   かん   キ乳   カルピスゼリー   カルピスゼルスー   キ乳   コース・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・	か,かんてん コン,とうふ,わかめ 対,ヨーグルト かんじゃこ,花かつお,ひじき あげ,わかめ し フナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	こむぎこ,ごま,油 ごま油,さとう,ごま こめ,むぎ さとう,マヨネーズ さとう,ごま油 こめ,むぎ でんぷん,油,さとう,パンこ 油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ	オクラ,かぼちゃ きゅうり,コーン,キャベツ  もやし,きくらげ,とうがん,えのき,ねぎ レモン果汁 かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁  がぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ  なす,ねぎ,しょうが  にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	30.5 630 27.5 789 32.8 617 25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2
19   大   おぎごはん・牛乳   弓削中なし   牛乳   わかめスープ   魚島小中なし   ベージ   タンドリーチキン   かぼちゃサラダ   ツナ   かぼちゃサラダ   ツナ   かぼちゃのみそしる   いわしのアングレース   いわしのアングレース   いわしのアングレース   なすのわふうサラダ,(中)チーズ   ツナ   さぎごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   ミネストローネ   こうふのベーコンやき   かえりのレモンずあえ   パインサラダ   むぎごはん・牛乳   シーフードカレー   えび, スケージャグ   カン・フェードカレー   カン・フェートカレー   カン・フェードカレー   カン・フェードカレー   カン・フェードカレー   カン・フェードカレー   カン・フェードカレー   カン・フェードカレー   カン・フェードカレー   カン・フェートカレー   カン・フェードカレー   カン・フェートカレー   カン・フェートカレー   カン・フェードカレー   カン・フェートカレー   カン・フェートカートカー   カン・フェートカー   カン・フェートカー   カン・フェートカー	め,かんてん コン,とうふ,わかめ 肉,ヨーグルト かんじゃこ,花かつお,ひじき あげ,わかめ し フナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	ごま油,さとう,ごま こめ,むぎ さとう,マヨネーズ さとう,ごま油 こめ,むぎ でんぷん,油, さとう, パンこ 油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも	きゅうり,コーン,キャベツ  もやし,きくらげ,とうがん,えのき,ねぎ  レモン果汁  かぼちゃ,カニン,きゅうり,レモン果汁  かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ  なす,ねぎ,しょうが  にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトシ゚ュース,パセリ ねぎ  レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶  トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	630 27.5 789 32.8 617 25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2
19   大   おぎごはん・牛乳   弓削中なし   牛乳   わかめスープ   魚島小中なし   ベージ   かぼちゃサラダ   ツナ   ひじきふりかけ   ちり8   かぼちゃのみそしる   いわしのアングレース   なすのわふうサラダ,(中)チーズ   ツナ   むぎごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   ミネストローネ   とうふのベーコンやき   かえりのレモンずあえ   パインサラダ   むぎごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   シーフードカレー   えび。 パインカルピスゼリー   かん・ナ乳   生名小なし   牛乳   シーフードカレー   えび。 パインカルピスゼリー   かん・ナシングサラダ   パインカルピスゼリー   かん・キ乳   生名小なし   牛乳   でびなごのからあげ   さびなごのからあげ   くるみあえ・りんご   むぎごはん・牛乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベージをが   弓削小なし   キ乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベージのようが、カル・ナ乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベージのようが、カル・ナ乳   大のですっちが   きびなごのからあげ   さびなごのからあげ   さびなごのからあげ   さびなごのからあげ   さびなごのからあげ   ちびなごのからあげ   ちびなごのからがでがらからがでがらがでがらがらがでがらからがでがらがでがらがらがでがらがで	コン,とうふ,わかめ 肉,ヨーグルト かんじゃこ,花かつお,ひじき あげ,わかめ し ンナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	こめ,むぎ  さとう,マヨネーズ  さとう,ごま油  こめ,むぎ  でんぷん,油, さとう, パンこ 油,さとう  こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ  さとう,でんぷん  さとう,ごま  さとう  こめ,むぎ 油,じゃがいも	レモン果汁 かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁 かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	27.5 789 32.8 617 25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2
19   火   タンドリーチキン   とりに   かぼちゃサラダ   ツナ   ひじきふりかけ   ちりぬ   かぼちゃのみそしる   いわしのアングレース   ウィバルル   生名小なし   牛乳   シーフードカレー   えび   アインサラダ   むぎごはん・牛乳   牛乳   シーフードカレー   えび   スで   スで   スで   スで   スで   スで   スで   ス	対,ヨーグルト かんじゃこ,花かつお,ひじき あげ,わかめ し フナー,あさり, げんまめ いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	さとう,ごま油 こめ,むぎ でんぷん,油, さとう, パンこ 油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも	レモン果汁 かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁 かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	789 32.8 617 25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2
かぼちゃサラダ	かんじゃこ,花かつお,ひじき あげ,わかめ し ンナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	さとう,ごま油 こめ,むぎ でんぷん,油, さとう, パンこ 油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁 かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	32.8 617 25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2
20   おぎごはん・牛乳   牛乳   かぼちゃのみそしる   いわしのアングレース   いわ   なすのわふうサラダ,(中)チーズ   ツナ   さぎごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   ミネストローネ   こうふのベーコンやき   かえりのレモンずあえ   パインサラダ   むぎごはん・牛乳   牛乳   シーフードカレー   えび, パインカルピスゼリー   かん・ナ乳   生名小なし   牛乳   シーフードカレー   えび, パインカルピスゼリー   かん・ナ乳   生名小なし   牛乳   ベーじゃが   弓削小なし   キ乳   ベーじゃが   弓削小なし   大のみあえ・りんご   むぎごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベージのようがらたまごのスープ   ベージのようが、「一部」によりによっては、「中乳   大力・ア・ファン・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	あげ,わかめ し ンナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	さとう,ごま油 こめ,むぎ でんぷん,油, さとう, パンこ 油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも	かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース, パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	617 25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2
20   A   おぎごはん・牛乳   牛乳   かぼちゃのみそしる   ホカレのアングレース   いわしのアングレース   いわなすのわふうサラダ、(中)チーズ   ツナ   なぎごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   シネストローネ   とうふのベーコンやき   かえりのレモンずあえ   パインサラダ   むぎごはん・牛乳   牛乳   シーフードカレー   えび、   カバインカルピスゼリー   かん   カジごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   バインカルピスゼリー   かん   大一じゃが   弓削小なし   牛乳   ベーじゃが   弓削小なし   牛乳   ベーじゃが   弓削小なし   キ乳   ベーじゃが   弓削小なし   キ乳   ベーじゃが   弓削小なし   キ乳   ベーじゃが   弓削小なし   大っとるみあえ・りんご   むぎごはん・牛乳   生名小なし   キ乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベージのようがらたまごのスープ   ベージのようがによいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	あげ,わかめ し ンナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	こめ,むぎ でんぷん,油, さとう, パンこ 油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも	なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトシ゚ュース, パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2 642 24.0
20   水   かぼちゃのみそしる   いわしのアングレース   いわしのアングレース   いわなすのわふうサラダ,(中)チーズ   ツナ   むぎごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   ミネストローネ   いんが   大インサラダ   むぎごはん・牛乳   牛乳   シーフードカレー   えび, パインカルピスゼリー   かんが   プインカルピスゼリー   かんが   一つが   一のが   一つが   一のが   一のが   一のが   一のが   一のが   一のが   一のが   一の	あげ,わかめ し フナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	でんぷん,油, さとう, パンこ 油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトシ゚ュース, パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	25.0 786 30.7 619 24.8 795 31.2 642 24.0
20   水	し ンナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	なす,ねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトシ゚ュース, パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	786 30.7 619 24.8 795 31.2 642 24.0
いわしのアングレース いわ なすのわふうサラダ、(中)チーズ ツナ	ンナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	油,さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース, パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	30.7 619 24.8 795 31.2 642 24.0
おぎごはん・牛乳   生名小なし   牛乳   ミネストローネ   ウィン   いんが   かえりのレモンずあえ   かえりのレモンずあえ   パインサラダ   むぎごはん・牛乳   牛乳   シーフードカレー   えび   スプードカレー   えび   スプードカレー   カードカレー   カードカレー   大一じゃが   弓削小なし   牛乳   スプージャが   ラ削小なし   キ乳   スプージャが   ラ削小なし   スプージャが   ラ削小なし   スプージャが   フージャが   フージ・カース・フェン・フェン・フェン・フェン・フェン・フェン・フェン・フェン・フェン・フェン	ンナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	こめ,むぎ 油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース, パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	619 24.8 795 31.2 642 24.0
21   本	ンナー,あさり, げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	油,じゃがいも,マカロニ さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	24.8 795 31.2 642 24.0
21   木   とうふのベーコンやき   とうがかえりのレモンずあえ   パインサラダ   おぎごはん・牛乳   牛乳   シーフードカレー   えび、   フット・カレー   スで、   フット・カレー   カルピスゼリー   カルピスゼリー   カルピスゼリー   カルピスゼリー   カルピスゼリー   カルピスゼリー   カルピスゼリー   カルピスゼリー   カルピッグ   弓削小なし   キ乳   スーじゃが   弓削小なし   さびなごのからあげ   きびなごのからあげ   きびなごのからあげ   きびなごのからあげ   きびなごのからあげ   スー・フェン・カルビス・カル・キ乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベー・コン・カルビス・カル・キ乳   大きで、   日間小なし   花が   日間小なし   日間小なし   花が   日間小なし   花が   日間小なし   日間小なし   日間小なし   日間小なし   日間小なり   日間小なり	げんまめ ふ,ベーコン り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	さとう,でんぷん さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	パセリ ねぎ レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	795 31.2 642 24.0
かえりのレモンずあえ かえ パインサラダ むぎごはん・牛乳 キ乳 シーフードカレー えび, うめドレシングサラダ ひじ パインカルピスゼリー かんづけっかが 弓削小なし 牛乳 べーじゃが 弓削小なし さびなごのからあげ きびなごのからあげ くるみあえ・りんご むぎごはん・牛乳 牛乳 はるさめとうずらたまごのスープ べー: かばちゃグラタン 生名小なし とりほたくあんサラダ 弓削小なし 花か	り,青のり いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	さとう,ごま さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	レモン果汁 きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	31.2 642 24.0
パインサラダ	いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	さとう こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	きゅうり,レタス,パイン缶 トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	642 24.0
おぎごはん・牛乳	いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	こめ,むぎ 油,じゃがいも 油	トマト,たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	24.0
シーフードカレー   えび、   えび、   つかドレシングサラダ   ひじ。   パインカルピスゼリー   かん   大一じゃが   弓削小なし   十乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベージのとうずらたまごのスープ   ベージのとうずらたまごのスープ   ベージのとうがらないのからあげ   大のでものとうずらたまごのスープ   ベージのとりに   大のでものとうずらたまごのスープ   ベージのとりに   大のでものとうずらたまごのスープ   ベージのとりができるかとうずらたまごのスープ   ベージのようがにはん・牛乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベージのになったくあんサラダ   弓削小なし   花がります   下でものようが   下でものようが   下でものようが   下でものようが   下でものようが   下でものよりが   下でものようが   下でものようが   下でものようが   下でものようが   下でものようが   下がります   下が	いか,あさり コン,ひよこ豆,たまご き,糸かまぼこ	油,じゃがいも 油	たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	24.0
22 金       ひよこまめとやさいのたまごとじ べー: うめドレシングサラダ ひじ: パインカルピスゼリー かん かん せぎごはん・牛乳 生名小なし 牛乳 べーじゃが 弓削小なし べー: きびなごのからあげ くるみあえ・りんご むぎごはん・牛乳 はるさめとうずらたまごのスープ べー: なきめとうずらたまごのスープ べー: たくあんサラダ 弓削小なし だか こちん サラダ 同削小なし 花か こちん サラダ 同削小なし 花か できる ころ	コン,ひよこ豆,たまごき,糸かまぼこ	油	たまねぎ,キャベツ,ねぎ そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	
うめドレシングサラダ   ひじ: パインカルピスゼリー   かん:   大一じゃが   弓削小なし   牛乳   大子ではん・牛乳   生名小なし   牛乳   大子でなごのからあげ   きびなごのからあげ   きびなごのからあげ   さびなごのからあげ   さびなごのからあげ   もずごはん・牛乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベー:   はるさめとうずらたまごのスープ   ベー:   たくあんサラダ   弓削小なし   花か   たくあんサラダ   弓削小なし   花か     日前小なし	き,糸かまぼこ		そうめんうり,きゅうり,うめぼし,	~ ~ -
パインカルピスゼリー かん		オリーブ油,さとう	そうめんうり,きゅうり,うめほし,	831
25 月     おぎごはん・牛乳 生名小なし ページャが 弓削小なし ページ きびなごのからあげ くるみあえ・りんご おぎごはん・牛乳 はるさめとうずらたまごのスープ ページ はるさめとうずらたまごのスープ ページ たくあんサラダ 弓削小なし だか たくあんサラダ 弓削小なし 花か けつが マージ できない またい またい またい またい またい またい またい またい またい また	てん,カルピス.アガー		レモン果汁	30.4
25	,	さとう	パイナップル果汁	
25   月   きびなごのからあげ   きび   くるみあえ・りんご   むぎごはん・牛乳   牛乳   はるさめとうずらたまごのスープ   ベージ   たくあんサラダ   弓削小なし   花か		こめ,むぎ		655
きびなごのからあげ きび くるみあえ・りんご サギ はるさめとうずらたまごのスープ べー とりに たくあんサラダ 弓削小なし 花か	コン,ウインナー	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリンピース	24.2
おぎごはん・牛乳	なご	でんぷん,油		838
はるさめとうずらたまごのスープ べー:     (はるさめとうずらたまごのスープ べー:		さとう,くるみ	キャベツ,こまつな,りんご	30.4
26 火 かぼちゃグラタン 生名小なし とりにたくあんサラダ 弓削小なし 花か		こめ,むぎ		634
たくあんサラダ 弓削小なし 花か	コン,うずらたまご	はるさめ,ごま油,でんぷん	もやし,にんじん,ねぎ	26.3
	肉,牛乳,チーズ 	油,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,かぼちゃ	812
<i>こく</i> とうビーンズ     <sub>だい</sub>	つお 	ごま	きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん, たくあん	33.1
	<del>d</del> "	さとう		
	ンポーク,牛乳	こめ,ごま油	白ねぎ,たくあん,はくさいキムチ	623
12717K	コン,たまご	でんぷん,ごま油	たまねぎ,きくらげ,もやし,レタス	23.9
<b>  とうふのまさごあげ</b>   とう,	ふ,とり肉,たまご	でんぷん,油	たまねぎ,しそ,きくらげ	807
	み,ひじき	ドレッシング	にんじん,ブロッコリー,キャベツ	30.4
減量むぎごはん・牛乳 牛乳		こめ,むぎ		683
	ンポーク,ベーコン,だいず	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリンピース	26.2
28   木   アーモンドいりこ   かえ		アーモンド,さとう	* . > 11 ± / 1 = 1 = 1 * 1 = 1	841
きゅうりのすのもの わか	න	ごま,さとう パン,マーガリン,さとう,	きゅうり,もやし,切り干しだいこん	31.3
セサミトースト		ごま		651
おぎごはん・牛乳 牛乳		こめ,むぎ	こんにゃく,にんじん,ほししいたけ,	671
いもたき   とり    29 金 さばのしおやき   さば		油 ナレハナ ナレミ	ごぼう。もやし、ねぎ	24.0
	肉,あげ	油,さといも,さとう		
おつきみだんご	肉,あげ	油,さといも,さとう	こまつな,にんじん,もやし	882 31.1