



日   日   日   であるできないいまって	MI	( <del>)</del>	TO US ME					
************************************	日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			
A								
1	1		麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	米,麦		706
************************************			こうやどうふのたまごとじ		,		にんじん,たまねぎ,こんにゃく,ほししい たけ.グリンピース	29.4
A		水			T		7	877
2 本			 だいこんサラダ		ツナ	さとう,ごま油		36.4
					牛乳	米,麦	<u>コープ,レビン<del>素</del>//</u>	685
2 本					あげ	白玉だんご,里いも	こんにゃく,ごぼう,だいこん,葉ねぎ	24.3
Pub のでまあえ   OUS   でとうこま   こまつなにんしん。からつ   29.5     あきのみかくではん・年乳   年乳とり飛泡川が   来表くり   にんじん。たまねぎょのき、実ねぎ   7.5     かきたまじる   とうふたまで   でんがん   にんじん。たまねぎょのき、実ねぎ   7.5     してあえ   にま   とうふりリカテーズ。また   アング・   でまれぎょつき、実ねぎ   7.5     してあえ   にま   とうかり・サード・ファング・   でまれぎょのき、実ねぎ   7.5     してあえ   にま   とうかり・サード・ファング・   でまれぎょのき、実ねぎ   7.5     してあえ   にま   とうかり・サード・ファング・   でまれぎょのき、実ねぎ   7.5     してかいものみそしる   かっかけ、力からみき   してがいも   でまれぎょのき、実ねぎ   7.5     かたらし回子   できかと   できかと   でまれぎ   7.5     かたらし回子   できかと   でまれが   でまれぎ   7.5     かたらし回子   できかと   できかと   7.5     かたらし回子   できかと   できからか   でまれぎ   7.5     かたらし回子   できかと   できからか   できからか   でまれぎ   7.5     かたらし回子   できかと   できからが   でまれぎ   7.5     かたらし回子   できかと   できからが   できかにんじん。かり   できからが   7.5     かたらし回子   できからか   できりこままでんがか   7.5     かたらし回子   できからか   できりこままでんがか   でまれどものが   7.5     かたらし回子   できからか   できりこままでんがか   2.5     本でしのでますあえ   できか   できからか   2.5     まではい 中乳   中乳   米表   1.5     本でレのでますあえ   ヤル   米表   1.5     本でレのでますあえ   ヤル   米表   1.5     まではい 中乳   ヤ乳   米表   1.5     まではい 中乳   中乳   米表   1.5     すからりのすのもの   できからか   できからからもの   できからがものできなにトースト   でき物   7.5     できな   でもの   7.5     までにし、 中乳   中乳   米表   1.5     までにし、 中乳   中乳   米表   1.5     までにし、 中乳   中乳   米表   1.5     までにし、 中乳   中乳   トス   1.5     まではい、 中乳   中乳   トス   1.5     まではい、 中乳   中乳   トス   1.5     まではい、 中乳   中乳   中乳   トス   1.5     まではい、 中乳   中乳   中乳   1.5     まではい、 中乳   中乳   中パリーでも   1.5     まではい、 中れり、 日本でいしんのでも裏話   1.5     まではい、 中れり、 日本でいしんんだくではいまでいいまでも   1.5     まではい、 中れり、 日本でいし、 日本でいし、 日本でいし、 日本でいし、 日本でいいし、 日本でいし、 日本でいし、 日本でいし、 日本でいいし、 日本でいいいいにし、 日本でいいいいにし、 日本でいいいいにし、 日本でいいいいにし、 日本でいいいいにし、 日本でいいいいにいいいいいにいいいいにいいいいにいいいいにいいいいいにいいいいいにいいいい	2	木			レモンポーク,とうふ,白いんげ / まは * * * *		たまねぎ,にんじん	852
### 20						さとう.ごま		29.5
3	$\vdash$						·	
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##						でんぷん		26.2
14   14   14   15   15   15   15   15	3	金						
1					C 7.5, 9 707,7 75,7C&C			
Part					上 牛乳.		C-\$ 5 7, 1 1 1 1 7,000 0 C	
	6	日					たまねぎ,えのき.葉ねぎ	
いそかあえ   00 cm の					レモンポーク,とうふ,たまご,う			
あたらし団子	Ŭ	,,				лц, <b>(1)</b>		
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##					0 0 0 0 0 0 0	日玉だんご,さとう,でんぷ	- 5 - 6,1C/00/0, U Y U	21.0
大					<b>生</b> 到	ん 米 麦		694
************************************							にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,チンゲ	
10   10   10   10   10   10   10   10	7	火				C C フ, C S 加, C 70/3/70	ンサイ,しょうが	
大					<b></b>	ナレン ごま ごま油	キゅうし キやし コーン	
A		水		<i>~</i>			2 4 7 7, 0 7 0, 1	
8 点							<i>はく</i> さいしょうが	
1	8				<b></b>			<b> </b>
****							770C,OG 777,RIGC	
Part					ツナ		ほうれん草,切り干しだいこん	
9					牛乳			685
9					レモンポーク,ベーコン,だいず		たまねぎ,にんじん	26.7
	9	木						838
					わかめ,たまご	さとう	きゅうり,もやし,切り干しだいこん	31.9
10 金 だいこんのそぼうに レモンボーク,あつあげ 油.じゃがいも,さとう しょうが、だいこん,にんじん,がリンピー 26.7 いかのさらさあげ いか こむぎこ,でんぶん,油 しょうが 802 32.9 のりずあえ のり さとう きゅうり,もやし,ほうれん草 32.9 表ごはん・牛乳 魚島小中なし 牛乳 米麦 コーンとたまごのちゅうかスープ たまごベーコン,とうふ コーンたまねぎ,にんじん,きくらげ 24.5 すぶた レモンボーク でんぷん,じゃがいも,油,油, しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ、 26.7 すぶた レモンボーク ごま油,ごま もやし,こまつな,にんじん,こーン 30.1 まっぱん・牛乳 牛乳 米麦 (388 27.6 17.6 17.6 17.6 17.6 17.6 17.6 17.6 1					きな粉	パン,バター,さとう		
10   金					牛乳	米,麦		645
いかのさらさあ  いか にむぎこ、でんぷん,油 しょうが   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   32.9   3	10	金			レモンポーク,あつあげ	油,じゃがいも,さとう	しょうが,だいこん,にんじん,グリンピー ス	26.7
大					いか	こむぎこ,でんぷん,油	しょうが	802
14 火       インとたまごのちゅうかスープ たまご、ベーコン、とうふ でんぷん,じゃがいも、油油 しょうが、にんじん,たまねぎ、たけのこ、 さとう でんぷん,じゃがいも、油油 しょうが、にんじん,たまねぎ、たけのこ、 30.1       24.5         15 水       大ムル ごま油、ごま もやし、こまつな、にんじん、コーン 30.1       まごはん・牛乳 牛乳 米麦 ごけのみそマヨやき さけ、みそ 油、マヨネーズ たまねぎ、ピーマン、しめじ 793 キャベツのレモンあえ ちくわ さとう キャベツ、コーン、レモン果汁 33.8       コーン、たまねぎ、にんじん、もやし、、きんじん、まねぎ、だけのこ、 793 およぎ、ピーマン、しめじ 793 およぎ、ピーマン、しめじ 793 およぎ、ピーマン、しめじ 793 およがりかけ さとう、ごま油、ごま たまねぎ、にんじん、はくさい、はくさい、はくさい、はくさい、はくさい、はくさい、はくさい、はくさい			のりずあえ		のり	さとう	きゅうり,もやし,ほうれん草	32.9
14 火 ナムル       レモンポーク       でんぶん,じゃがいも,油油、しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ, さとう       818         30.1       麦ごはん・牛乳       牛乳       ***         *** さけのみそマヨやき キャベツのレモンあえ エコふりかけ       さけ,みそ キャベツのレモンあえ ちくわ       油,マヨネーズ さとう,ごま油,ごま       たまねぎ,ピーマン,しめじ キャベツ,コーン,レモン果汁       793         *** は重奏ごはん・牛乳       牛乳       ***、麦       637         *** よムチうどん       レモンポーク,みそ シラふのきのこチーズやき とうふ,チーズ       うどん さとう,でんぷん       たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさい キムチ,しょうが りとう,でんぷん       しめじ,えのき,葉ねぎ フ78         *** ひじきサラダ       ひじき,ロースハム       さとう,ごま       キャベツ,レモン果汁       27.0	14				牛乳	米,麦		660
すぶた		火	コーンとたまごのちゅうかスープ		たまご,ベーコン,とうふ			24.5
15         ナムル         ごま油,ごま         もやし,こまつな,にんじん,コーン         30.1           15         素ごはん・牛乳         牛乳         米,麦         こぼう,にんじん,もやし,えのき,葉ねぎ         27.6           15         さけのみそマヨやき         さけ,みそ         油,マヨネーズ         たまねぎ,ピーマン,しめじ         793           キャベツのレモンあえ         ちくわ         さとう         キャベツ,コーン,レモン果汁         33.8           エコふりかけ         さとう,ごま油,ごま         **         637           キムチうどん         レモンポーク,みそ         うどん         たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさい         23.1           **         とうふのきのこチーズやき         とうふ,チーズ         さとう,でんぷん         しめじ,えのき,葉ねぎ         778           ひじきサラダ         ひじき,ロースハム         さとう,ごま         キャベツ,レモン果汁         27.0			すぶた		レモンポーク	でんぷん,じゃがいも,油,油, さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ, ピーマン	818
15       よ       さわにわん       レモンポーク,あげ       ごぼう,にんじん,もやし,えのき,葉ねぎ       27.6         さけのみそマヨやき       さけ,みそ       油,マヨネーズ       たまねぎ,ピーマン,しめじ       793         キャベツのレモンあえ       ちくわ       さとう       キャベツ,コーン,レモン果汁       33.8         エコふりかけ       さとう,ごま油,ごま       **       637         キムチうどん       レモンポーク,みそ       うどん       たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさい       23.1         *       とうふのきのこチーズやき       とうふ,チーズ       さとう,でんぷん       しめじ,えのき,葉ねぎ       778         ひじきサラダ       ひじき,ロースハム       さとう,ごま       キャベツ,レモン果汁       27.0			ナムル					30.1
15       水       さけのみそマヨやき       さけ,みそ       油,マヨネーズ       たまねぎ,ピーマン,しめじ       793         キャベツのレモンあえ       ちくわ       さとう       キャベツ,コーシ,レモン果汁       33.8         エコふりかけ       さとう,ごま油,ごま       **       637         キムチうどん       レモンポーク,みそ       うどん       たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさい キムチ,しょうが       23.1         **       とうふのきのこチーズやき       とうふ,チーズ       さとう,でんぷん       しめじ,えのき,葉ねぎ       778         ひじきサラダ       ひじき,ロースハム       さとう,ごま       キャベツ,レモン果汁       27.0	15	水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		638
16       キャベツのレモンあえ       ちくわ       さとう       キャベツ,コーン,レモン果汁       33.8         エコふりかけ       さとう,ごま油,ごま       減量麦ごはん・牛乳       株表       637         キムチうどん       レモンボーク,みそ       うどん       たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさい キムチ,しょうが キムチ,しょうが ひじきカラダ       23.1         ひじきサラダ       ひじき,ロースハム       さとう,ごも       キャベツ,レモン果汁       27.0			さわにわん		レモンポーク,あげ		ごぼう,にんじん,もやし,えのき,葉ねぎ	27.6
16     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大     大			さけのみそマヨやき		さけ,みそ	油,マヨネーズ	たまねぎ,ピーマン,しめじ	793
16 本       減量麦ごはん・牛乳       牛乳       米、麦       637         キムチうどん       レモンポーク,みそ       うどん       たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさい       23.1         とうふのきのこチーズやき       とうふ,チーズ       さとう,でんぷん       しめじ,えのき,葉ねぎ       778         ひじきサラダ       ひじき,ロースハム       さとう,ごま       キャベツ,レモン果汁       27.0			キャベツのレモンあえ		ちくわ	さとう	キャベツ,コーン,レモン果汁	33.8
16 本     キムチうどん     レモンポーク,みそ     うどん     たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさい     23.1       ** とうふのきのこチーズやき     とうふ,チーズ     さとう,でんぷん     しめじ,えのき,葉ねぎ     778       ひじきサラダ     ひじき,ロースハム     さとう,ごま     キャベツ,レモン果汁     27.0						さとう,ごま油,ごま		
16     木     とうふのきのこチーズやき とうふ,チーズ さとう,でんぷん しめじ,えのき,葉ねぎ 778 ひじきサラダ ひじき,ロースハム さとう,ごま キャベツ,レモン果汁 27.0	16		減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		637
16 木     とうふのきのこチーズやき     とうふ,チーズ     さとう,でんぷん     しめじ,えのき,葉ねぎ     778       ひじきサラダ     ひじき,ロースハム     さとう,ごま     キャベツ,レモン果汁     27.0		木			レモンポーク,みそ	うどん		23.1
					とうふ,チーズ	さとう,でんぷん		778
フルーツゼリー アガー さとう みかん缶,パイン缶,りんご果汁					ひじき,ロースハム	さとう,ごま	キャベツ,レモン果汁	27.0
			フルーツゼリー		アガー	さとう	みかん缶,パイン缶,りんご果汁	

			おもなざいりょう			小Iネルギ- 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	体の調子を	中エネルギー
		 げんりょう麦ごはん・牛乳	つくるもの 牛乳	になるもの 米.麦	よくするもの	中蛋白質 665
		にくじゃが	レモンポーク,あつあげ	小,交 じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく	25.2
17	金	コーンとえだまめのすりみあげ		パンこ,油	たまねぎ,コーン,えだ豆	825
		キャベツのごまずあえ	ロースハム	さとう,ごま,ごま油	きゅうり、キャベツ	30.8
		麦ごはん・牛乳	<b>一</b>	米,麦	2 W J J, T P/ ( )	656
		多こはん・十孔   マーボーどうふ	ナ乳 とうふ,レモンポーク,だいず, みそ	へ,ゑ 油,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ, ほししいたけ,葉ねぎ	24.7
20	月			こむぎこ,でんぷん,油,さと		
		だいずとごぼうのあまからあげ	だいず 	Э	ごぼう	817
		だいこんとかきのすのもの		さとう	だいこん,かき,レモン果汁	30.1
	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦	しょうが たまわぎ にんじん キャベツ	644
21		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ,ごま油,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ, 葉ねぎ	24.3
		マカロニグラタン	とりにく,とうにゅう,チーズ	油,マカロニ,バター,こむぎ こ,パンこ	たまねぎ,ほうれん草	802
		れんこんのいためもの	レモンポーク	油,さとう	れんこん,にんじん,こんにゃく,ピーマン	29.5
22	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		633
		クラムチャウダー	ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,でんぷん,バ ター	にんじん,たまねぎ,パセリ	25.3
		さかなのあおのりフライ	メルルーサ,たまご,青のり	こむぎこ,パンこ,油		793
		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	32.0
	+	玄米入りごはん・牛乳	牛乳	米,げんまい		671
22		いもたき	とり肉,あつあげ	油,里いも,さとう	こんにゃく,にんじん,ごぼう,ほししいた け,葉ねぎ	23.2
23	不	なっとうかきあげ	なっとう,たまご,えび	さつまいも,こむぎこ,油	たまねぎ,葉ねぎ	833
		アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,キャベツ,にんじん	27.9
	金		 牛乳	米,麦		676
		レモンポークカレー	レモンポーク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ	20.4
24		さつまいものチーズやき	ロースハム,とうにゅう,チーズ	バター,さつまいも	たまねぎ,パセリ	846
		レモンドレッシングサラダ	, –	オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,ブロッコリー,レモン果	24.2
		りんごゼリー		さとう	<u>汁</u> りんご果汁	
		麦ごはん・牛乳	<u> </u>	米表	270-2701	633
		あきのミネストローネ	とりにく,ひよこ豆	油,長いも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ	30.1
27	日	おさかなピザ	ホキ,チーズ	油	たまねぎ,ピーマン	775
	,,	ンナポテトサラダ	ツナ	四 じゃがいも,さとう	きゅうり,コーン,レモン果汁	37.9
		コーグルト	ラーグルト	0 (7) (10, C C )		37.5
		<u>ニー・パー</u> 麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		646
		ぶたじる	レモンポーク,あつあげ,みそ	,	だいこん,えのき,ごぼう,にんじん,こん	25.3
28	火	ちくわのくろごまてんぷら	5<わ	 こむぎこ,ごま,油	にゃく,葉ねぎ	807
-	•	いそかあえ	ちりめんじゃこ,ひじき,のり	— О С С, С О, /Щ	こまつな,もやし	31.2
		あおのりだいず	だいず,青のり	さとう	2.2 3,3 ( 3	1 21.2
		麦ごはん・牛乳 生名小なし	牛乳	米,麦		632
	水	ワンタンスープ		ワンタン,ごま油	にんじん,たけのこ,もやし,きくらげ,葉	23.1
29		 ポテトオムレツ	たまご,とうにゅう,ロースハム	じゃがいも,油	ねぎ たまねぎ	780
		ごぼうサラダ	ひじき	ごま油,ごま,マヨネーズ	ごぼう,きゅうり,にんじん,えだ豆	28.0
	木	わかめごはん・牛乳	牛乳,わかめ	米,麦	-,,	671
		けんちんじる	とり肉,とうふ	油,里いも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,だいこん,葉ねぎ	22.7
30		さつまいものコロッケ	おから,とり肉,たまご		たまねぎ	835
		ブロッコリーのごまあえ	,	ごま,ごま,さとう	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	27.1
$\vdash$		さといもごはん・牛乳	 牛乳,松山あげ,とり肉	米,麦,里いも	にんじん	632
		とうふだんごじる	とり肉,とうふ,たまご	でんぷん,さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,	24.9
31	٠				ほうれん草	
	並	ししゃものいそべあげ	ししゃも,青のり 	こむぎこ,油	  きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,た	792
		たくあんサラダ 	はなかつお	ごま	くあん	31.9
	1.14	<b>みかん</b> 料の都合で、献立を変更すること	- <del> </del>		<b>みかん</b>	

