

	曜		ざいりょうめい				家庭で
-	唯日	こんだてめい	あかいろの食品 (体をつくるもとになる)	きいろの食品 (エネルギーのもとになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるもとになる)	その他の食品	とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
		コッペパン		パン			
.	_	ミートオムレツ コールスローサラダ	ミートオムレツ チキンハム	コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし		海藻類
'	金	さけボールのミルクスープ	さけボール ベーコン ぎゅうにゅう	 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	チキンスープ コンソメ しお こしょう	豆•豆製品
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0,570	728482 127070 0070 28778	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	601,26.4
		ごはん	C IP JICIP J	こめ			001,20.4
		やさいのみそに	ぶたにく なまあげ むぎみそ		ごぼう だいこん にんじん さやいんげん	しょうか	きのこ類
4	月		ふたにく なまめけ むさみて				
		しゅんぎくのごまあえ		ごま さとう	しゅんぎく もやし はくさい	しょうゆ しお	海藻類
		ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう		りんご		585,20.9
	火	ごはん		こめ			
5		しろみフライ 岩国れんこんチップ	しろみフライ あおのり	あぶら	れんこん	しお	いも類
5	У.	とりだんごのみぞれじる	とりだんご とうふ	でんぷん	だいこん たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ さけ しお	果物類
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627,23.6
		こくとうパン		こくとう パン			
	水	ぶたにくとはくさいのクリームに	じたにく ギゅうにゅう しるけかまめ		たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	-1 LA	種実類
6							
		ほうれんそうのソテー	しらすぼし	あぶら	ほうれんそう とうもろこし キャベツ	しお こしょう	きのこ類
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606,23.9
	木	ごはん		こめ			
,		キムチなべ	ぶたにく むぎみそ とうふ あかみそ	マロニー	はくさい キムチ だいこん えのきたけ たまねぎ にら	さけ こんぶだし	いも類
7		ちゅうかあえ	とりささみ	ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	魚介類
		ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう		みかん	<u> </u>	624,24.4
		コッペパン いちごジャム	217712177	パン いちごジャム			021,21.1
	金		1-111-7		= +*+ \h	L (2th 7:117	,i. & +=
8		とりのアーモンドがらめ	とりにく	でんぷん あぶら アーモンド さとう		しょうゆ みりん	小魚類
		ポトフ	ウインナー	じゃがいも	かぶ たまねぎ にんじん はくさい エリンギ パセリ	しょうゆ チキンスープ しお こしょう	豆・豆製品
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627,30.6
	月	ツナそぼろどんぶり					
		(ごはん ツナそぼろ)	まぐろツナ たまごそぼろ	こめ さとう	えだまめ たまごそぼろ しょうが	しょうゆ さけ	種実類
1		さといものみそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	さといも	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	にぼしだし	果物類
		ぎゅうにゅう		CC 0	127077 728482 720727217 482	15180720	
		ハヤシライス	ぎゅうにゅう		グリンピース トマト		621,25.6
		ハヤンフィス (ごはん ハヤシ)	ぎゅうにく しろはなまめ	- M	プリンピース トマト にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	しっしピー し ちもロ ク・	魚介類
2	火	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	こめ めふら しゃかいも ハインルフ	パナナ みかんかん パイナップルかん おうとうかん	トイトにューレ めかフィン	小魚類
		ブルーフのコーフルトのえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		אינול בינו מינושל לינו		627,19.6
		コッペパン くろまめきなこクリーム		パン くろまめきなこクリーム		ケチャップ トマトピューレ	027,13.0
			50 L 1 - 7 L01 - 42 L 7 L 1 L - 4 L		L	1	49 ± 42 007 ±
3	水	ポークビーンズ	ぶたにく だいず しろはなまめ		たまねぎ にんじん パセリ	ウスターソース コンソメ しょうゆ	
	,,,	岩国赤大根とみずなのサラダ	わかめ まぐろツナ	ごま あぶら さとう	みずな あかだいこん	す しお しょうゆ うすくちしょうゆ	きのこ類
			7				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642,25.7
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう				642,25.7
	_		ぎゅうにゅう さばのゆずみそに	- w			642,25.7
14	木	ごはん さばのゆずみそに	さばのゆずみそに		ほししいたけ にんじん ごぼう しろねぎ	しょうゆ さけ みりん しお	種実類
14	木	ごはん さばのゆずみそに いもに	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ	こめ こんにゃく さといも さとう	ほししいたけ にんじん ごぼう しろねぎ	しょうゆ さけ みりん しお	種実類 海藻類
14	木	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん	さばのゆずみそに	こんにゃく さといも さとう	ほししいたけ にんじん ごぼう しろねぎみかん		種実類 海藻類
14	木	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう		ミルクココア	種実類 海藻類 752,29.8
		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ	こんにゃく さといも さとう			種実類 海藻類 752,29.8
		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう	みかん	ミルクココア	種実類 海藻類 752,29.8
14		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ	種実類 海藻類 752,29.8 豆·豆製品 種実類
		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ	種実類 海藻類 752,29.8 豆·豆製品 種実類
15	金	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう	種実類 海藻類 752,29.8 豆・豆製品 種実類 614,22.6
	金	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすぐちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ	種実類 海藻類 752,29.8 豆·豆製品 種実類 614,22.6
15	金	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら	みかん にんじん たまわぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう	種実類 海藻類 752,29.8 豆・豆製品 種実類 614,22.6 乳・乳製品 小魚類
15	金	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすぐちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ	種実類 海藻類 752,29.8 豆·豆製品 種実類 614,22.6 乳·乳製品 小魚類
5	金	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ クリスマス	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすぐちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ	種実類 海藻類 752,29.8 豆·豆製品 種実類 614,22.6 乳·乳製品 小魚類
15	金 月	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすぐちしょうゆ しお こしょう し こしょう しょうゆ しお さけ す うすぐちしょうゆ しお	種実類 海藻類 752,29.8 豆・豆製品 種実類 614,22.6 乳・乳製品 小魚類
8	金 月	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ クリスマス	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお	種実類 海藻類 752,29.8 豆・豆製品 種実類 614,22.6 乳・乳製品 小魚類 519,21.6
15	金 月	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン リザーブ給食	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお	種実類 752,29.8 豆・豆製品 種実類 614,22.6 乳・乳製品 小乳魚類 519,21.6 魚介実
8	金 月	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ジザーブ給食 ミニトマト ABCスープ	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお	種実類 752,29.8 豆・豆製品 種実類 614,22.6 乳・乳製品 小乳魚類 519,21.6 魚介類 種実類
15	金 月	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお しおこしょう ウスターソース コンソメ カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	種実類 海藻類 752,29.8 豆・豆製品 種実類 614,22.6 乳・乳製品 小魚類 519,21.6 魚介類 種実類 688,27.5
5 8	金 月 火	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお	種実類 海藻類 752,29.8 豆・豆製品 614,22.6 乳・乳製品 小魚類 519,21.6 魚介類 688,27.5
5 8	金 月 火	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお しおこしょう ウスターソース コンソメ カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	種実類 海藻類 752,29.8 豆・豆製品 種実類 614,22.6 乳・乳製品 小魚類 519,21.6 魚介類 種実類 688,27.5
15	金 月 火	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすぐちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすぐちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	種実類 752,29.8 豆・豆製品 614,22.6 乳・乳魚類 519,21.6 魚種類 688,27.5 緑黄海類
8	金 月 火	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン ハンバーグのケチャップに ゆでキャベツ)	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすぐちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすぐちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	種実類 海漢類 752,29.8 豆・豆製品 614,22.6 乳・乳魚類 519,21.6 魚種類 688,27.5 緑黄漢類
8		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゆうにゅう カレーピラフ てりやきチキン リザーブ給食 ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン ハンバーグのケチャップに ゆでキャベツ) ふわふわスープ ぎゅうにゅう とりぞうすい	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたまンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こり あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう パンこ じゃがいも	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ウスターソース テキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	種実類 752.29.8 豆・豆製類 614,22.6 乳・乳製製類 519,21.6 魚種実類 688,27.5 緑黄色薬類 650,31.3
15		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン リザーブ給食 ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン ハンバーグのケチャップに ゆでキャベツ) ふわふわスープ ぎゅうにゅう とりぞうすい さけのチーズフライ	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう がたまンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ たまご こなチーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう べカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう パンこ じゃがいも	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ テキンスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ウスターソース チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	種実類 752.29.8 豆・豆製類 614.22.6 乳・乳魚類 519,21.6 魚種寒変類 688.27.5 緑黄海海の31.3 いも類
18		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブ約食 ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブのケチャップに ゆでキャベツ) ふわふわスープ ぎゅうにゅう とりぞうすい さけのチーズフライ だいこんサラダ	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゆう ハンバーグ たまご こなチーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご さけのチーズフライ まぐろツナ	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こり あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう パンこ じゃがいも	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ウスターソース テキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	種実類 752.29.8 豆・豆臭類 614.22.6 乳・乳魚類 519,21.6 魚種寒変類 688,27.5 緑黄海の 650,31.3 い他の野
18		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブ約食 ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブのケチャップに ゆでキャベツ) ふわふわスープ ぎゅうにゅう とりぞうすい さけのチーズフライ だいこんサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう がたまンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう ハンパーグ たまご こなチーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう パンこ じゃがいも こめ あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ にんじん ねぎ ほししいたけ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ テキンスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ウスターソース チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	種実類 752,29.8 豆・豆製類 614,22.6 乳・乳魚類 519,21.6 魚種裏男子 688,27.5 緑黄海のも いもの いもの での もの もの もの もの もの もの もの もの もの もの もの もの もの
18		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン リザーブ給食 ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン ハンバーグのケチャップに ゆでキャベツ) ふわふわスープ ぎゅうにゅう とりぞうすい さけのチーズフライ だいこんサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト コッペパン	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゆう ハンバーグ たまご こなチーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご さけのチーズフライ まぐろツナ	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう べカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう パンこ じゃがいも	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ テキンスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ウスターソース チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	種実藻 52.29.8 豆・豆実 4.22.6 乳・乳魚 519,21.6 魚種 88,27.5 緑黄 海 50,31.3 い 他の野類 5
15		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブ約食 ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブのケチャップに ゆでキャベツ) ふわふわスープ ぎゅうにゅう とりぞうすい さけのチーズフライ だいこんサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゆう ハンバーグ たまご こなチーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご さけのチーズフライ まぐろツナ	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう パンこ じゃがいも こめ あぶら	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ にんじん ねぎ ほししいたけ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ テキンスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ウスターソース チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	種実類 752,29.8 豆・豆 製品 614,22.6 乳・小乳魚型 519,21.6 魚種素,27.5 緑黄海の、31.3 い他の 650,31.3 いの他の 558,29.6
18		ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう カレーピラフ てりやきチキン リザーブ給食 ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ セルフハンバーガー(まるパン ハンバーグのケチャップに ゆでキャベツ) ふわふわスープ ぎゅうにゅう とりぞうすい さけのチーズフライ だいこんサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト コッペパン	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゆう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご こなチーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご さけのチーズフライ まぐろツナ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こんにゃく さといも さとう パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ パン さとう パンこ じゃがいも こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ	みかん にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ はくざい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ほうれんそう	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすぐちしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ す うすぐちしょうゆ しお しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ウスターソース チキンスープ うすぐちしょうゆ しお こしょう	海藻類 752,29.8 豆・豆製類 614,22.6 乳・乳製類 519,21.6 魚種実現 688,27.5 緑黄色野類 650,31.3

今月の給食目標

あとかたづけをただしくしよう

- ○給食の後片付けを早くする。
- 〇ふきんをきれいに洗って干す。
- ○給食当番は、決められた通りに食器、食缶、残飯等の整理をする。