## | | | 月分学校給食献立表

暗	年度	11万万子の	《給食飲豆表 🖣		岩国市立愛	石小子		
	記	おもなざいりょう			栄養価	家庭		
E	1	あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちょうしをととのえる)	エネルギーkcal たんぱくしつ g	とってい い食。		
	たてわりパン		パン		623			
y.	人 カレービーンズ	ぎゅうにく だいず	カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ		種実		
	よくばりスープ	ベーコン いか えび ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな	28.6	果物		
╀-	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう		りんご				
	ごはん	24	ごはん		600	600		
水	k まーぼーだいこん	ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく		海藻		
	ねぎのバンバンジーサラダ	とりささみ	ごま さとう ごまあぶら	ねぎ キャベツ もやし	22.4	91		
╄	ぎゅうにゅう コッペパン	ぎゅうにゅう	パン		1	$\longrightarrow \longleftarrow$		
	ピーンイ	セ , ユニーノ		にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース	626	魚介		
木	★ ビーフシチュー 	ぎゅうにく	あぶら じゃがいも ビーフシチュールウ ぶどうゼリー		<del></del>	豆・豆		
	ブルー フホンデ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	27E7E	みかんかん パインかん ももかん バナナ みかんかじゅう	22.1	品		
17	かみこんだて	2471247				<u> </u>		
<i>T</i>	ごはん		ごはん	1		1		
金	さ/ ±のなげびた!	さんま	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	- 688	緑黄		
	いもにじる	なまあげ ぶたにく	さといも こんにゃく	しめじ にんじん ごぼう しろねぎ	+	菜		
П	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	CEVIO CANCERY	みかん	28.7	9		
+	んきゅうしょくしゅうかん(IT日~17日)	3 19 /1-19 /		974 N				
	コッペパン けんさんぽんかんジャム		パン ぽんかんジャム	1		ı		
」 火	チャンギールのケチャップに	チキンボール	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	614	魚介		
	大 こまつなのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな キャベツ もやし	<del>-</del>	思り		
	ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう	פיטועש	Cd /6 TY \ / DY U	22.4	2070		
	ごはん	C-9 /1-19 /	ごはん			1		
	ジナにノのコノヤーL TS (1) ため	ぶたにく なまあげ	あぶら	こまつな たまねぎ にんにく マイヤーレモンかじゅう	619	海薄		
水	大 かきたまじる	たまご	じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	+	果物		
	ぎゅうにゅう おのちゃムース	たまこ ぎゅうにゅう	おのちゃムース	パンカイス いいいい イスと はくてい	23.2			
H	コッペパン	C 19 /1/2/19 /	パン		+			
	とうにゅうシチュー	ぶたにく だいず とうにゅう	じゃがいも バター はくりきこ あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう	622	小魚		
オ	はなっこりーのごまマヨあえ	ツナ	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	はなっこりー キャベツ にんじん	+	きのこ		
1	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	Ca //2// (34 // 20)	184 JC ) 4 Y Y KNON	26.8			
+1	ときゅうしょくの日	C 47 / C 47						
	ごはん		ごはん	I	1	_		
	チェンチェンれんっん	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	れんこん	674	魚介		
金	ふるさとじる	なまあげ むぎみそ	さつまいも	はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	+	海藻		
	ぎゅうにゅう マイヤーレモンゼリー	ぎゅうにゅう	マイヤーレモンゼリー	18/27 /27 270 12/00/0 28 78 182	25.3	13/		
<u>کې ۔</u>	ちきょうどりょうりの日	C Ip y (CIp )	(11 00)0)			1		
Ì	ごはん		ごはん	I	1	ı		
月	いわしのうめに きしたいけくさいのづまなう		ごま さとう	はくさい ほうれんそう	659	果		
	けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ	さといも さとう あぶら	だいこん にんじん ほししいたけ		9		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		767 470 140070 14007 767	30.2	"		
Т			パン ココア さとう あぶら					
Γ	ココアあげパン	にくだんご とうふ	パン ココア さとう あぶら はるさめ	はくさい にんじん わぎ	599	_		
y.	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ	にくだんご とうふ チキンハム	はるさめ	はくさい にんじん ねぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし		緑黄		
丛	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー	チキンハム		はくさい にんじん わぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし	599 21.3	緑黄		
从	ココアあげパン はくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう	チキンハム ぎゅうにゅう	はるさめ あぶら		21.3	緑黄		
	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラブルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん あからスタブ	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ	はささめ あぶら ごはん	キャベツ もやし にんじん とうもろこし		緑黄		
	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん k かやくうどん	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	はささめ あぶら ごはん うどん	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	21.3	緑黄菜種実		
	ココアあげパン  K にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん がやくうどん カレーふうみサラダ	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまばこ あぶらあげ ツナ	はささめ あぶら ごはん	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	21.3	緑黄菜種類		
	ココアあげパン  K にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	はささめ あぶら ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	21.3	緑黄菜種実		
才	ココアあげパン    にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまばこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	はささめ あぶら ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ パン くろざとう	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん	21.3	緑黄素種質		
才	ココアあげパン  にくだんごとはくさいのスープ カラブルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ソナ ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	はささめ あぶら ごはん うどん / / / ブンエッグマヨネーズ / パン くろざとう さとう ごま	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり	- 21.3 - 622 - 23.3	緑黄芽種多の魚介		
才	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	はささめ あぶら ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ パン くろざとう	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん	- 21.3 - 622 - 23.3	緑黄芽種多の魚介		
少水水	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう チーズ	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ソナ ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	はささめ あぶら ごはん うどん //ンエッグマヨネーズ //シ くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃかいも	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり	21.3 622 23.3 623	緑黄芽種多の魚介		
才	ココアあげパン    にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー   ぎゅうにゅう   わかめごはん   かやくうどん   カレーふうみサラダ   ぎゅうにゅう みかん   こくとうパン   またしゃぶサラダ   ABCスープ   ぎゅうにゅう チーズ   ごはん	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	はささめ あぶら ごはん うどん /ンエッグマヨネーズ /シくろさとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	21.3 622 23.3 623	緑黄菜種の魚果		
水木	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ きゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう チーズ ごはん	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	はささめ あぶら ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ パン くろさとう さとう ごま ABCマカロニ じゃかいも ごはん あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ	21.3 - 622 - 23.3 - 623 - 26.0	緑黄芽種の魚果いも		
水木	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラブルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ きゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ごはん しろみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし みぞれじる	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし	はささめ あぶら ごはん うどん /ンエッグマヨネーズ /シくろさとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	21.3 - 622 - 23.3 - 623 - 26.0	緑黄菜種きの魚魚の果り		
水木	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラブルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ きゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし みぞれじる ぎゅうにゅう	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	はささめ あぶら ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ ・パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも ごはん あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ	21.3 622 23.3 623 26.0	緑黄芽種の魚果いも		
水木	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラブルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ きゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれしる ぎゅうにゅう ナン	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ	はささめ あぶら ごはん うどん  /ンエッグマヨネーズ  パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さとう かたくりこ	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん  キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	21.3 622 23.3 623 26.0	緑黄芽種の魚果い種		
水	ココアあげパン    にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー   ぎゅうにゅう   わかめごはん   かやくうどん   カレーふうみサラダ   ぎゅうにゅう   みかん   こくとうパン   まんしゃぶサラダ   本BCスープ   ぎゅうにゅう チーズ   ごはん   しろみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし   みぞれじる   ぎゅうにゅう ナン   まめトンカレー	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぶら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	はささめ あぶら ごはん うどん  /ンエッグマヨネーズ  パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さとう かたりこ  ナン じゃがいも パター はくりきこ あぶら	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5	緑黄芽種の角果い種きの		
水	ココアあげパン  にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン 太がたしゃぶサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし みぞれじる ぎゅうにゅう ナン よめトンカレー かいそうサラダ	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ きゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン きゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	はささめ あぶら ごはん うどん  /ンエッグマヨネーズ  パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さとう かたくりこ	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん  キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5	緑黄菜種きの魚果・・種き緑		
水水金	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ざゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれじる きゅうにゅう ナン まめトンカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぶら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	はささめ あぶら ごはん うどん  /ンエッグマヨネーズ  パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さとう かたりこ  ナン じゃがいも パター はくりきこ あぶら	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582	緑黄菜種きの魚果・・種き緑		
水水金	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれじる ぎゅうにゅう ナン よ まめトンカレー かいそうサラダ きゅうにゅう ヨーグルト いどうのこんだて	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ きゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン きゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	はささめ あぶら ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ パン くろさとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも ごはん あぶら さとう かたくりこ ナン じゃがいも パター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582	緑黄菜種きの魚果・・種き緑		
水木金	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラブルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーぶうみサラダ きゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし みぞれじる ぎゅうにゅう ナン よ ありンカレー かいぞうサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト いどうのこんだて ごはん	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう かかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト	はささめ あぶら ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも ごはん あぶら さとう かたくりこ ナン じゃがいも パター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ にんにく すりりんご キャベツ きゅうり	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582	緑黄菜種の魚果い種の黄菜		
水木金り	ココアあげパン    Cくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー   ぎゅうにゅう   わかめごはん   かやくうどん   カレーふうみサラダ   ぎゅうにゅう みかん   こくとうパン   まがしゃぶサラダ   本日のこのでは、   大きのこのう チーズ   ごはん   ころみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし   みぞれじる   ぎゅうにゅう   ナン   まがトンカレー かいそうサラダ   ぎゅうにゅう   ヨーグルト   いどうのこんだて   ごはん   とさんこなべ	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう  ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ  しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト	はささめ あぶら ごはん うどん アンエッグマヨネーズ パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも ごはん あぶら さとう かたくりこ サン じゃがいも パター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん  キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ にんにく すりりんご キャベツ きゅうり	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582 26.2	緑黄菜種きの魚果い種をおります。		
オオ金り	ココアあげパン  にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ きゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし みぞれじる きゅうにゅう ナン まめトンカレー かいそうサラダ きゅうにゅう ヨーグルト いどうのこんだて ごはん とさんこなべ ラーメンサラダ	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ひょこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト	はささめ あぶら ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも ごはん あぶら さとう かたくりこ ナン じゃがいも パター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ にんにく すりりんご キャベツ きゅうり	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582 26.2	緑黄菜種きの魚果い種をおります。		
水木金火	ココアあげパン   にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし みぞれじる ぎゅうにゅう ナン まめトンカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト いどうのこんだて ごはん どうんこなべ ラーメンサラダ ぎゅうにゅう	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまばこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすばし とりにく とうふ ぎゅうにゅう かたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト	はささめ あぶら  ごはん うどん  ノンエッグマヨネーズ  べン くろさとう さとう ごま  ABCマカロニ じゃかいも  ごはん あぶら さとう かたくりこ  ナン じゃかいも パター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら  ごはん しゃかいも  こさん しゃかいも フェース  こさん ここと ここと ここと ここと ここと ここと ここと ここと ここと ここ	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん  キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ にんにく すりりんご キャベツ きゅうり	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582 26.2	緑黄菜種きの魚果い種をおります。		
水木金火が	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ※ゆうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ざゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれじる ぎゅうにゅう ナン まめトンカレー かいそうサラダ ※ゆうにゅう ヨーグルト いとうのこんだて ごはん どさんこなべ ラーメンサラダ きゅうにゅう セルフエビカツパーガー(よこわりまるパ)	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまばこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン きゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすばし とりにく とうふ ぎゅうにゅう かたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく さけ とうふ・しろみそ むぎみそ ボークハム ぎゅうにゅう	はささめ あぶら  ごはん うどん  ノンエッグマヨネーズ  パン くろさとう さとう ごま  ABCマカロニ じゃかいも  ごはん あぶら さとう かたくりこ  ナン しゃかいも パター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら ことう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん みかん さいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582 26.2	緑黄菜種の魚果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
オ 金 リ かい オ	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ きゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれじる きゅうにゅう ナン ないとうけっタ がいそうサラダ きゅうにゅう ヨーグルト いどうのこんだて ごはん とさんごなべ ラーメンサラダ きゅうにゅう セルフェビカツパーガー(よこわりまるパ) エビカツ ボイルキャベツ)	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり きゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく さけ とうふ しろみそ むぎみそ ボークハム ぎゅうにゅう	はささめ あぶら  ごはん うどん  ノンエッグマヨネーズ  パン くろさとう さとう ごま  ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さとう かたくりこ  ナン しゃがいも バター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねき にんじん たまねぎ にんじく すりりんご キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しらねぎ きゅうり もやし にんじん	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582 26.2 602 25.6	緑黄菜種食の魚魚果は生産の黄菜海果野		
水木金火が、水	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ きゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれしる きゅうにゅう ナン まめトンカレー かいそうサラダ きゅうにゅう ヨーグルト いどうのこんだて ごはん とうくななペ ラーメンサラダ きゅうにゅう セルフエビカツパーガー(よこわりまるパ) エビカツ ボイルキャベツ) グリームスープ	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ソナ ぎゅうにゅう  ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ  しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ きゅうにゅう  ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ソナ わかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト  ぶたにく さけ とうふ しろみそ むぎみそ ボークハム きゅうにゅう ン エビカツ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	はささめ あぶら  ごはん うどん  ノンエッグマヨネーズ  パン くろさとう さとう ごま  ABCマカロニ じゃかいも  ごはん あぶら さとう かたくりこ  ナン しゃかいも パター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら ことう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん みかん さいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	21.3 622 23.3 623 26.0 627 25.5 582 26.2 602 25.6	緑黄菜種食の魚魚果は生産の黄菜海果野		
水木金火が、水	ココアあげパン    (スゲんごとはくさいのスープ カラフルソテー ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ボレヤ・ボサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぶら ほうれんそうのにびたし みぞれじる ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそうサラダ きゅうにゅう ヨーグルト とさんこなべ ラーメンサラダ きゅうにゅう セルフェビカツパーガー(よこわりまるパン エビカツ ボイルキャベツ) フリームスープ ぎゅうにゅう	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり きゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく さけ とうふ しろみそ むぎみそ ボークハム ぎゅうにゅう	はささめ あぶら ごはん うどん  //ンエッグマヨネーズ  パン くろざとう さどう ごま ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さどう かたりこ  ナン しゃがいも パター はくりきこ あぶら さどう ごまあぶら  ごはん しゃがいも ラーメン ノンエッグマヨネーズ ごま まあぶら  しゃがいも あぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねき にんじん たまねぎ にんじく すりりんご キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しらねぎ きゅうり もやし にんじん	- 21.3 - 23.3 - 622 - 23.3 - 623 - 26.0 - 627 - 25.5 - 582 - 26.2 - 602 - 602 - 607	緑黄芩種のの魚果の黄芩海果野		
オ 金 リ かい オ	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ きゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれしる きゅうにゅう ナン まめトンカレー かいそうサラダ きゅうにゅう ヨーグルト いどうのこんだて ごはん とうくななペ ラーメンサラダ きゅうにゅう セルフエビカツパーガー(よこわりまるパ) エビカツ ボイルキャベツ) グリームスープ	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまばこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ し しろみざかなてんぷら しらすばし とりにく とうふ ぎゅうにゅう     ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり きゅうにゅう ヨーグルト  ぶたにく さけ とうふ しろみそ むぎみそ ボークハム ぎゅうにゅう ン エピカツ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	はささめ あぶら  ごはん うどん  ノンエッグマヨネーズ  パン くろさとう さとう ごま  ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さとう かたくりこ  ナン しゃがいも バター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねき にんじん たまねぎ にんじく すりりんご キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しらねぎ きゅうり もやし にんじん	- 21.3 - 622 - 23.3 - 623 - 26.0 - 627 - 25.5 - 582 - 26.2 - 602 - 25.6 - 607 - 24.7	緑黄菜種食の魚魚果は生産の黄菜海果野		
水木金以水水木	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ざゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれじる きゅうにゅう ナン はんとうんでなべ ラーメンサラダ きゅうにゅう ヨーグルト いとうのこんだて ごはん とさんこなべ ラーメンサラダ きゅうにゅう セルフエビカツパーガー(よこわりまるパ) エビカツ ボイルキャベツ) フリームスープ ぎゅうにゅう ごはん スキャブル	チキンハム きゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ しろみざかなてんぷら しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく さけ とうふ しろみそ むぎみそ ボークハム ぎゅうにゅう と エピカツ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はささめ あぶら  ごはん うどん  ノンエッグマヨネーズ  パン くろざとう さとう ごま  ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さとう かたくりこ  ナン しゃがいも パター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら こはん しゃがいも フーメン ノンエッグマヨネーズ ごま  まるパン あぶら しゃがいも あぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ にんにく すりりんご キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しろねぎ きゅうり もやし にんじん	- 21.3 - 23.3 - 622 - 23.3 - 623 - 26.0 - 627 - 25.5 - 582 - 26.2 - 602 - 602 - 607	緑黄芽種きの魚果・毛生の黄芽藻果・野種		
水水金火	ココアあげパン にくだんごとはくさいのスープ カラフルソテー きゅうにゅう わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ざゅうにゅう チーズ ごはん しろみざかなてんぷら ほうれんそうのにびたし みぞれじる きゅうにゅう ナン はんとうんでなべ ラーメンサラダ きゅうにゅう ヨーグルト いとうのこんだて ごはん とさんこなべ ラーメンサラダ きゅうにゅう セルフエビカツパーガー(よこわりまるパ) エビカツ ボイルキャベツ) フリームスープ ぎゅうにゅう ごはん スキャブル	チキンハム ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまばこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ し しろみざかなてんぷら しらすばし とりにく とうふ ぎゅうにゅう     ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり きゅうにゅう ヨーグルト  ぶたにく さけ とうふ しろみそ むぎみそ ボークハム ぎゅうにゅう ン エピカツ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	はささめ あぶら ごはん うどん  //ンエッグマヨネーズ  パン くろざとう さどう ごま ABCマカロニ じゃがいも  ごはん あぶら さどう かたりこ  ナン しゃがいも パター はくりきこ あぶら さどう ごまあぶら  ごはん しゃがいも ラーメン ノンエッグマヨネーズ ごま まあぶら  しゃがいも あぶら	キャベツ もやし にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねき にんじん たまねぎ にんじく すりりんご キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しらねぎ きゅうり もやし にんじん	- 21.3 - 622 - 23.3 - 623 - 26.0 - 627 - 25.5 - 582 - 26.2 - 602 - 25.6 - 607 - 24.7	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。





