

月		火		水		木		金			
～旬の食べもの～ 【さけ】 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが回ります。 さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。味にクセがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。		11月8日は「いい歯の日」 歯を強くする食品やかみごたえのある食品を意識した献立です。 8日がいい歯の日献立です。		1 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆鮭の利休焼 ひじきの甘煮		2 ごはん・牛乳 厚揚げの中華煮 ☆焼シューマイ		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			
593 28.0 26		634 27.2 29		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		えいよう三色 (赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物		献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオーブン献立です。			
緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 7 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 5 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 赤) 削りぶし 2		赤) 冷豚肉 20 赤) とうろく卵 25 緑) キャベツ 25 緑) ちんげん菜 10 緑) 土しゅうが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 冷凍揚げ 35 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 黄) 片栗粉 1 中華ブイオン 2 赤) 砂糖 2 しょうゆ 3.5		赤) 冷豆腐 20 緑) にんじん 2 赤) 冷とうもろこし 1 黄) 砂糖 1 赤) 冷シューマイ 2個		赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 20 赤) 小松菜 2 緑) 大根 20 赤) 白ねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) にんじん 10 赤) 白みそ 2 赤) 赤みそ 2 削りぶし 1		黒糖パン・牛乳 とろこつラーメン ☆鶏肉の野菜あんかけ			
643 32.5 30		571 25.4 37		652 22.4 28		587 27.1 26		603 27.6 30			
赤) 冷豚肉 20 系こんにやく 20 緑) はくさい 4 緑) 春巻 15 緑) 白ねぎ 10 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 冷凍豆腐 20 黄) ふ 2 黄) 油 1 黄) 砂糖 3 しょうゆ 1.5		赤) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷豚肉 15 緑) はくさい 15 赤) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 乾わかめ 0.4 中華ブイオン 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.02 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 黄) カレールウ 13 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1		赤) 冷豚肉 25 緑) ささぎごぼう 15 赤) 冷キャベツ 10 緑) 小松菜 15 赤) 白ねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) にんじん 8 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) 片栗粉 1 削りぶし 0.3		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 鶏卵 15 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
★予定献立は内容の一部変更する場合があります		★いい歯の日 11月8日		★いい歯の日 11月8日		★いい歯の日 11月8日		★いい歯の日 11月8日			
13 ごはん・牛乳 はりはりうどん 納豆のかきあげ ふりかけ		14 ごはん・牛乳 白米と青梗菜のクリーム煮 ☆焼いも		15 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆焼いも		16 ごはん・牛乳 トック 豚肉のブルコギ風		17 ごはん・牛乳 スープ煮 ☆焼のマヨネーズ焼 りんごジャム			
599 21.7 23		597 22.2 30		582 27.5 26		601 25.9 25		646 26.7 39			
赤) 冷豚肉 20 緑) 水菜 5 緑) えのき茸 5 緑) 大根 10 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 冷納豆 50 淡口しょうゆ 0.5 赤) 冷とうもろこし 1 だし昆布 0.5 黄) 砂糖 2		赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 45 赤) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 35 黄) 油 1 黄) ホワイトルウ 9 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 塩 0.02		赤) 小松菜 5 緑) 大根 10 赤) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 50 赤) 乾わかめ 0.2 黄) ふ 1 赤) 赤みそ 20 煮干し 1		赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 干しいたけ 0.3 黄) トック 2 赤) 鶏卵 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
緑) ささぎごぼう 3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 5 赤) 冷納豆 5 黄) 小麦粉 5 黄) 片栗粉 5 塩 0.2 黄) 油 4.1		黄) さつまいも 65 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 25 緑) 白ねぎ 5 赤) 土しゅうが 0.3 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 3.5 しょうゆ 0.5 煮干し 1 赤) 冷ししゃも 1尾		赤) 冷豚肉 30 緑) にんじん 10 赤) 小松菜 10 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 30 黄) いりすり白ごま 1 赤) しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.5 赤) しょうゆ 1 コチジャン 0.5 黄) ごま油 0.2 塩 0.05 こしょう 0.02 黄) 油 0.3		赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 5 赤) さつまいも 25 黄) 小麦粉 6 赤) 小麦粉 1 黄) 油 0.01 黄) りんごジャム 1袋			
ふりかけ(のりかつお) 1袋		★いい歯の日 11月8日		★いい歯の日 11月8日		★いい歯の日 11月8日		★いい歯の日 11月8日			
20 ごはん・牛乳 他人丼 大根のう煮		21 ごはん・牛乳 しょうゆラーメン 大豆と厚揚げのピリ辛炒め		22 ごはん・牛乳 ビーコンシュー にんじんにしりしり ☆コーンブレッド		23 ごはん・牛乳 ビーコンシュー にんじんにしりしり ☆コーンブレッド		24 ごはん・牛乳 すまし汁 いわしのかば焼 キャベツの煮浸し			
604 25.8 30		619 25.3 24		660 27.4 32		660 27.4 32		621 24.5 33			
赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 45 赤) 高野豆腐 3.5 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 鶏卵 35 黄) 砂糖 1 赤) 鶏肉 1 黄) 油 0.5 赤) しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5 赤) 中華ブイオン 2 しょうゆ 4.5 赤) 鶏肉 0.5 塩 0.02		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
赤) 冷ベーコン 10 緑) 大根 50 赤) にんじん 10 黄) 油 0.8 赤) しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.8 赤) しょうゆ 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 15 赤) 小松菜 5 赤) 厚揚げ 30 赤) 赤みそ 4 料理酒 0.5 赤) 赤みそ 2 豆板醤 0.2 黄) 砂糖 1 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 0.4		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
27 ごはん・牛乳 豚汁 卵とじ		28 ごはん・牛乳 ミートスパゲティ ☆ホットサラダ		29 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆焼のたまごみそ焼 炒めなます		30 ごはん・牛乳 オニオンスープ かけたらクリームドリア		24 ごはん・牛乳 すまし汁 いわしのかば焼 キャベツの煮浸し			
579 26.2 26		652 25.2 19		622 27.7 24		616 21.6 29		621 24.5 33			
赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 45 赤) 高野豆腐 3.5 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 鶏卵 35 黄) 砂糖 1 赤) 鶏肉 1 黄) 油 0.5 赤) しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 0.3 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5 赤) 中華ブイオン 2 しょうゆ 4.5 赤) 鶏肉 0.5 塩 0.02		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
赤) 冷ベーコン 10 緑) 大根 50 赤) にんじん 10 黄) 油 0.8 赤) しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.8 赤) しょうゆ 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 15 赤) 小松菜 5 赤) 厚揚げ 30 赤) 赤みそ 4 料理酒 0.5 赤) 赤みそ 2 豆板醤 0.2 黄) 砂糖 1 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 0.4		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
27 ごはん・牛乳 豚汁 卵とじ		28 ごはん・牛乳 ミートスパゲティ ☆ホットサラダ		29 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆焼のたまごみそ焼 炒めなます		30 ごはん・牛乳 オニオンスープ かけたらクリームドリア		24 ごはん・牛乳 すまし汁 いわしのかば焼 キャベツの煮浸し			
579 26.2 26		652 25.2 19		622 27.7 24		616 21.6 29		621 24.5 33			
赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 45 赤) 高野豆腐 3.5 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 鶏卵 35 黄) 砂糖 1 赤) 鶏肉 1 黄) 油 0.5 赤) しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 0.3 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5 赤) 中華ブイオン 2 しょうゆ 4.5 赤) 鶏肉 0.5 塩 0.02		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
赤) 冷ベーコン 10 緑) 大根 50 赤) にんじん 10 黄) 油 0.8 赤) しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.8 赤) しょうゆ 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 15 赤) 小松菜 5 赤) 厚揚げ 30 赤) 赤みそ 4 料理酒 0.5 赤) 赤みそ 2 豆板醤 0.2 黄) 砂糖 1 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 0.4		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
27 ごはん・牛乳 豚汁 卵とじ		28 ごはん・牛乳 ミートスパゲティ ☆ホットサラダ		29 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆焼のたまごみそ焼 炒めなます		30 ごはん・牛乳 オニオンスープ かけたらクリームドリア		24 ごはん・牛乳 すまし汁 いわしのかば焼 キャベツの煮浸し			
579 26.2 26		652 25.2 19		622 27.7 24		616 21.6 29		621 24.5 33			
赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 45 赤) 高野豆腐 3.5 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 鶏卵 35 黄) 砂糖 1 赤) 鶏肉 1 黄) 油 0.5 赤) しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 0.3 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5 赤) 中華ブイオン 2 しょうゆ 4.5 赤) 鶏肉 0.5 塩 0.02		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
赤) 冷ベーコン 10 緑) 大根 50 赤) にんじん 10 黄) 油 0.8 赤) しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.8 赤) しょうゆ 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 15 赤) 小松菜 5 赤) 厚揚げ 30 赤) 赤みそ 4 料理酒 0.5 赤) 赤みそ 2 豆板醤 0.2 黄) 砂糖 1 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 0.4		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
27 ごはん・牛乳 豚汁 卵とじ		28 ごはん・牛乳 ミートスパゲティ ☆ホットサラダ		29 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆焼のたまごみそ焼 炒めなます		30 ごはん・牛乳 オニオンスープ かけたらクリームドリア		24 ごはん・牛乳 すまし汁 いわしのかば焼 キャベツの煮浸し			
579 26.2 26		652 25.2 19		622 27.7 24		616 21.6 29		621 24.5 33			
赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 45 赤) 高野豆腐 3.5 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 鶏卵 35 黄) 砂糖 1 赤) 鶏肉 1 黄) 油 0.5 赤) しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 0.3 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5 赤) 中華ブイオン 2 しょうゆ 4.5 赤) 鶏肉 0.5 塩 0.02		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
赤) 冷ベーコン 10 緑) 大根 50 赤) にんじん 10 黄) 油 0.8 赤) しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.8 赤) しょうゆ 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 15 赤) 小松菜 5 赤) 厚揚げ 30 赤) 赤みそ 4 料理酒 0.5 赤) 赤みそ 2 豆板醤 0.2 黄) 砂糖 1 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 0.4		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
27 ごはん・牛乳 豚汁 卵とじ		28 ごはん・牛乳 ミートスパゲティ ☆ホットサラダ		29 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆焼のたまごみそ焼 炒めなます		30 ごはん・牛乳 オニオンスープ かけたらクリームドリア		24 ごはん・牛乳 すまし汁 いわしのかば焼 キャベツの煮浸し			
579 26.2 26		652 25.2 19		622 27.7 24		616 21.6 29		621 24.5 33			
赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 45 赤) 高野豆腐 3.5 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 鶏卵 35 黄) 砂糖 1 赤) 鶏肉 1 黄) 油 0.5 赤) しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 0.3 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5 赤) 中華ブイオン 2 しょうゆ 4.5 赤) 鶏肉 0.5 塩 0.02		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10 赤) 小松菜 20 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 2 緑) 厚揚げ 20 赤) 鶏肉 3 中華ブイオン 2 赤) 鶏肉 3.5 塩 0.01 こしょう 0.2 黄) 油 0.5	
赤) 冷ベーコン 10 緑) 大根 50 赤) にんじん 10 黄) 油 0.8 赤) しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.8 赤) しょうゆ 0.5 削りぶし 1		赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 15 赤) 小松菜 5 赤) 厚揚げ 30 赤) 赤みそ 4 料理酒 0.5 赤) 赤みそ 2 豆板醤 0.2 黄) 砂糖 1 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 0.4		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 25 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウール 11 塩 0.01		赤) 冷豚肉 1			