## 2月 学校給食予定献立表











献立名 牛乳				生著リズムをととのえよう					L1ナク主	<b>里</b> 実業高	等学
	主に体の組織をつ	つくる食品群 (赤) 2群	主に体の調子を整3群	える食品群 (緑) 4群	主にエネルギーに 5群	なる食品群 (黄)	調味料	栄熱量	蛋白	脂質	カルシ
		・ 中乳・乳製品・小魚・海 藻		その他の野菜・果物				(kcal)	蛋白 (g)	加貝 (g)	(mg
		牛乳			精白米 強化米						
菜のみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	454	砂糖	油	酒	814	31.5	23. 8	30
*) スパゲティサラダ かきたま汁 手巻き寿司 牛乳	たまご	スキムミルク	にんじん こねぎ	きゅうり	スパゲティ 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	塩 こしょう 塩 醤油 煮干し(だし)				
		牛乳 かに棒 のり	こねさ	きゅうり	力 未 初 精白米 強化米 砂糖	マヨネーズ	重 塩			$\vdash$	-
向 十九 梅煮	いわし	T-70 15/12/14 05 9		だいこん 梅干し	砂糖	1 a r A	醤油 酒 みりん				
豆腐のすまし汁 節分豆	豆腐	(100)	にんじん こねぎ	たまねぎ			鰹節 (だし) 塩 醤油 酒	834	35.0	32. 2	450
	節分豆	分 ——									
牛乳		牛乳			精白米 強化米						
ト揚げ 野菜ソテー	鶏肉 たまご		にんじん	もやし とうもろこし	砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 塩 こしょう	844	29. 1	29. 5	20
かぽちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ			20.1	23. 3	-
プ		かまぼこ	ほうれん草 🎾	たまねぎ ほんしめじ	はるさめ		塩 こしょう 醤油 がらスープ			<u> </u>	<u> </u>
牛乳	M. 10. 10. 10. 10. 1	牛乳	_ 1 .40		~ 14.4						
どん	油揚げ 鶏肉	かまぼこ	こねぎ ほうれん草 にんじん	干し椎茸 キャベツ	うどん砂糖	ごま	醤油 酒 鰹節 (だし) 醤油 みりん	788	31.8	33. 4	41
ま和え パインのケーキ	たまご	牛乳	はつれん草 にんしん	りんご パインアップル	(リン 有信 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	油	醤油 みりん				
4乳	鶏肉 たまご	牛乳 のり	こねぎ	しょうが	精白米 強化米 麦 砂糖	лш	酒 みりん 醤油				
ラダ			にんじん 🐠	きゅうり	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう				
そ汁	みそ 油揚げ		こねぎ	だいこん はくさい			煮干し (だし)	871	33. 7	31. 1	317
			3						<u>L</u>		
牛乳		牛乳			精白米 強化米						
焼き さやいんげんソテー	さば	粉チーズ	さやいんげん	しょうが とうもろこし	パン粉	マヨネーズ バター	醤油 酒 カレー粉 塩 こしょう	838	35. 0	29. 7	36
		-	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		梅肉 酢 醤油			20.7	30
噌汁	豆腐 みそ	4 司	こねぎ 🌄	たまねぎ しめじ	100 L 10 00 00 0		煮干し(だし)	<b>  </b>			
牛乳	生肉 セナゴ	牛乳 のり	L 7 L	1.67 *****	精白米 強化米 麦	フコナーブ	羅油 海 梅 一:				
ンライス タージュ	牛肉 たまご	4乳	トマト	レタス きゅうり たまねぎ たまねぎ	砂糖 クルトン	マヨネーズ バター	醤油 酒 塩 こしょう 塩 こしょう	881	29. 7	31.3	37:
ターシュ ヨーグルト		ヨーグルト	,	たまねさ もも パインアッブル バナナ	砂糖	,	- CUAJ 12/5				
牛乳		牛乳		00 11127722 1177	精白米 強化米						
豆のごまがらめ	大豆 鶏肉	1	かぼちゃ	えだまめ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	醤油 酒 みりん				
		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	63		レモン汁 醤油	862	31. 7	30. 3	381
のみそ汁	油揚げ みそ		こねぎ	だいこん	さつまいも		煮干し (だし)				
イス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	組会米 強化米 更 じゃが干 重砂箱	油	カレー粉 醤油 ソース カレールウ がらスープ		ı		
\$ <b>3</b>	ツナ		にんじん 👢	だいこん きゅうり とうもろこし			ごまドレッシング	877	28. 9		
4 ココアゼリー 2111			***		ミルクココア アガー 砂糖			"	20.0		
		1	*								
牛乳	1.5-	牛乳			精白米 強化米		ごまドレッシング 酒				
ック焼き 茹で野菜	ホキ		にんじん	キャベツ とうもろこしきゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	ガーリックパウダー 塩 こしょう	809	33. 9	29. 7	29
ッファ プ	鶏肉	+	こねぎ	はくさい たまねぎ	じゃがいも	マコホース	コンソメ 醤油 塩 こしょう				
	XII IVI	牛乳	C 18 C	18 ( 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	精白米 強化米		トマトケチャップ				
ごはん 牛乳 動物のリルごソースかけ スパゲティンテー じゃが芋きんぴら ふわふわ汁	鶏肉	1.75	にんにく		スパゲティ 砂糖		塩 こしょう りんごジャム 酒 醤油	808		24. 5	29
			ピーマン にんじん		じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	カレ一粉 醤油 みりん		32.0		
	たまご	スキムミルク	にんじん こねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩 醤油 鰹節		 		
ごはん 牛乳 豚ねぎ炒め		牛乳			精白米 強化米						374
	豚肉		にんじん 葉ねぎ	+ ムー もまわず	砂糖	ごま油 こしょう ごま	酒 中華だし 塩	796	30 2	26. 5	
	-	+						796	30. Z		
ローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ		796	30. 2	l i	
ローサラダ のみそ汁	厚揚げ みそ	<b></b>	にんじん		じゃが芋	マヨネーズ	煮干し (だし)	796	30. 2		
ローサラダ のみそ汁 牛乳	厚揚げ みそ	牛乳 スキハミルク 牛乳	<b>~</b>	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ	じゃが芋 精白米 強化米		煮干し (だし) フレンチドレッシング	796	30. 2		
ローサラダ のみそ汁 牛乳 コロッケ 茹で野菜	厚揚げ みそ	スキムミルク 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉		煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース	796		21. 6	3
ローサラダ のみそ汁 牛乳 コロッケ 茹で野菜 草の磯和え	厚揚げ みそ 豚肉 たまご		かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん	キャベッ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし	じゃが芋 精白米 強化米	油	煮干し(だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん			21.6	3
ローサラダ のみそ汁 牛乳 コロッケ 茹で野菜	厚揚げ みそ	スキムミルク 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉		煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース			21. 6	3
ローサラダ のみそ汁 牛乳 コロッケ 茹で野菜 草の磯和え 汁	厚揚げ みそ 豚肉 たまご	スキムミルク 牛乳 のり	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん	キャベッ きゅうり とうもうこしたまねぎ ねぎ たまねぎ ちゅうり キャベッ もやしだいこん ごぼう えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	煮干し(だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん	823	25. 4		
ローサラダ のみそ汁 牛乳 コロッケ 茹で野菜 草の磯和え 汁 牛乳	厚揚げ みそ  豚肉 たまご  みそ  たまご 鶏肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこしたまねぎ ねぎ たまねぎ ちゅうり キャベッ もやしだいこん ごぼう えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米	練りごま	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし)				
ローサラダ のみそ汁 牛乳 コロッケ 茹で野菜 草の磯和え 汁 牛乳 茹で野菜	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん	キャベッ きゅうり とうもうこしたまねぎ ねぎ たまねぎ ちゅうり キャベッ もやしだいこん ごぼう えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 白玉粉	練りごま	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし)	823	25. 4		
ローサラダ のみそ汁 牛乳 ロロッケ 茹で野薬 草の磯和え 汁 牛乳 菜 くの炒め煮 のみそ汁 牛乳	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん にんじん ピーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 白玉粉 精白米 強化米	油線りごまごまごま油	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節(だし) 醤油 酒	823	25. 4		
ローサラダ のみそ汁	厚揚げ みそ  豚肉 たまご  みそ  たまご 鶏肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖 豆腐 白玉粉 精白米 強化米	油線りごまごま油ごま油ごま油ごま	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 醤油 酒 煮干し (だし)	823	25. 4	22. 7	31
ローサラダ のみそ汁	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん ピーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 白玉粉 精白米 強化米	油 練りごま ごま ごま油 ごま油 ごま ごま ごま油	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 醤油 酒 煮干し (だし)	823	25. 4	22. 7	31
ローサラダ のみそ汁 牛乳 草の磯和え 汁 牛 乳 菜 くのみそ汁 牛 乳 ェ のナムル ープ	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖 豆腐 白玉粉 精白水 強化米	油線りごまごま油ごま油ごま油ごま	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 醤油 酒 煮干し (だし)	823	25. 4	22. 7	3
ローサラダ のみそ汁	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉 類肉 瀬場げ みそ 鶏肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白水 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 白玉粉 精白水 強化米 はるさめ 砂糖	油 練りごま ごま ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 酒 醤油 酒 煮干し (だし) 酒 醤油 塩	823	25. 4	22. 7	3
ローサラダ のみそ汁 牛乳 草の磯和え 汁 牛 乳 菜 くのみそ汁 牛 乳 ェ のナムル ープ	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん ピーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖 豆腐 白玉粉 精白水 強化米	油 練りごま ごま ごま油 ごま油 ごま ごま ごま油	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 醤油 酒 煮干し (だし)	823	25. 4	22. 7	3
ローサラダ のみそ汁	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉 類肉 瀬場げ みそ 鶏肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 わかめ 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白水 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 白玉粉 精白水 強化米 はるさめ 砂糖	油 様りごま ごま ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 醤油 酒 煮干し (だし) 酒 醤油 塩	823 779	25. 4	22. 7	3
ローサラダ のみそ汁	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉 類肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 わかめ 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ビーマン こねぎ にんじん ビーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白水 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 白玉粉 精白水 強化米 はるさめ 砂糖	油 様りごま ごま ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 醤油 酒 煮干し (だし) 酒 醤油 塩	823 779	25. 4	22. 7	3
ローサラダ のみそ汁	厚揚げ みそ   豚肉 たまご   みそ   たまご   鶏肉   豚肉   加揚げ   みそ   鶏肉   豚肉   油揚げ   みそ	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 わかめ 牛乳 海藻ミックス	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ビーマン こねぎ にんじん ビーマン こねぎ	キャベッ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉砂糖 精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 出 強化米 はるさめ 砂糖 精白米 強化米	油 様りごま  ごま ごま油  ごま油  ごまま油  こまま油	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 酒 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	779	25. 4 28. 9 26. 2	22. 7	3
ローサラダ のみそ汁 牛乳 ロッケ 茹え 汁 牛乳 菜 くのみそ汁 牛乳 エのナムル ープ 株熟 き 野菜炒め ダ みそ汁 牛乳 紫 ダ みそ汁 牛乳	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 わかめ 牛乳 海藻ミックス	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん にら ピーマン きゅうり こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉砂糖 精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 白 玉粉 精白米 強化米 はるさめ 砂糖 精白米 強化米	油 様りごま ごま ごま油 ごまま油 ごまま油 油 ごま 黒ごま	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし)  酒 醤油 塩 鰹節 (だし)  醤油 酒 煮干し (だし)  酒 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	823 779	25. 4	22. 7	3
ローサラダ のみそ汁	厚揚げ みそ 豚肉 たまご 動肉 たまご 動肉 施揚げ みそ 動肉 油揚げ みそ あずき 豚肉	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 キ乳 カかめ 牛乳 キ乳 キ乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん にら ピーマン きゅうり こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖 豆腐 白玉粉 精白米 強化米 はるさめ 砂糖 精白米 強化米 砂糖	油 練りごま  ごま :	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 酒 醤油 塩 醤油 酒 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 番油 塩 番油 塩 番油 塩 番油 塩 番油 塩 ありん 醤油 着 はこしょう 青しそドレッシング 煮干し (だし)	779	25. 4 28. 9 26. 2	22. 7	3
ローサラダーのみそ汁	厚揚げ みそ  豚肉 たまご   みそ  たまご   鶏肉   膝肉   たまご   鶏肉   豚肉   油揚げ   みそ	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 海藻ミックス 牛乳 青のり わかめ 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん にら ピーマン きゅうり こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ しょうが キャベッ もやし たまねぎ きゅうり だいこん とうもうこし しめじ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉砂糖 精白・ 強化米 砂糖 三豆腐 白玉粉 精白・ 強化米 はるさめ 砂糖 精白・ 強化・ はなさめ 砂糖 砂糖 強化・ なが 強化・ なが 禁 はいちごゼリーの素 精白・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化	油 練りごま ごま ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 パター	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 酒 醤油 塩 圏油 酒 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 塩油 塩 酒 みりん 醤油 酒 塩 こしょう 青しそドレッシング 煮牛し (だし)	779	25. 4 28. 9 26. 2	22. 7	3
ローサラダーのみ キャック で	厚揚げ みそ  豚肉 たまご   みそ  たまご   鶏肉   膝肉   たまご   鶏肉   豚肉   油揚げ   みそ	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 キ乳 カかめ 牛乳 キ乳 キ乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん にら ビーマン きゅうり こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ しょうが キャベッ もやし たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし しめじ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉砂糖 精白 ※ 強化 ※ 強化 ※ 砂糖 豆腐 白強化 ※ はるさめ 砂糖 砂糖 ※ 強化 ※ なるさめ 砂糖 砂糖 ※ 強化 ※ なるさめ ・ できる ・ ・ ・ をかまる ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油 練りごま ごま ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 コま油 コま油 パター	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 酒 醤油 塩 醤油 酒 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 塩 ボーレ (だし) 酒 醤油 塩 塩 塩 塩 塩 酒 かりん 醤油 塩 エーレェラ 青し干し (だし) 塩 塩 酒 みりん 醤油 酢 塩 塩 酒 みりん 醤油 塩 こしょう	779	25. 4 28. 9 26. 2	22.7	3 3 3
ローサラダ のみそ十	厚揚げ みそ 豚肉 たまご みそ たまご 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 りゅう りゅう りゅう りゅう りゅう りゅう りゅう りゅう	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 海藻ミックス 牛乳 青のり わかめ 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん にら ビーマン きゅうり こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ しょうが キャベッ もやし たまねぎ きゅうり だいこん とうもうこし しめじ	じゃが芋 精白米 強化米 小麦粉 パン粉砂糖 精白・ 強化米 砂糖 三豆腐 白玉粉 精白・ 強化米 はるさめ 砂糖 精白・ 強化・ はなさめ 砂糖 砂糖 強化・ なが 強化・ なが 禁 はいちごゼリーの素 精白・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化・ 強化	油 練りごま ごま ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 パター	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 腹節 (だし) 酒 醤油 塩 脂油 塩 醤油 中華だし 醤油 塩 コ 本リん 醤油 塩 コ 本リん 醤油 塩 コ 素干し (だし) 酒 醤油 塩 コ 塩 こしょう 青し干し (だし) 塩 酒 みりん 醤油 醤油 醤油 塩 コ こしょう	779 784 815	25. 4 28. 9 26. 2 35. 2	22.7	3 3 3
ローサラオ 中サラ汁 中のみーサラ	厚揚げ みそ  豚肉 たまご   みそ  たまご   鶏肉   膝肉   たまご   鶏肉   豚肉   油揚げ   みそ	スキムミルク 牛乳       のり       牛乳       ひじき 牛乳       中乳       わかめ       牛乳       海藻ミックス       牛乳       青のり       わかめ       牛乳       粉チーズ	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん にら ビーマン きゅうり こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ しょうが キャベッ もやし たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし しめじ	じゃが芋精白米 強化米 小麦粉 パン粉砂糖 精白 米 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 豆腐 白強 強化 米 はるさめ 砂糖 強化米 はるさめ 砂糖 強化米 はるさめ 砂糖 特白 米 強化 メ が 芋 は いちごぜり 一の素 精白 米 強化 米 小麦 が 芋 こんにゃく 砂糖	油 練りごま ごま ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 コま油 コま油 パター	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 酒 醤油 塩 醤油 酒 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 塩 ボーレ (だし) 酒 醤油 塩 塩 塩 塩 塩 酒 かりん 醤油 塩 エーレェラ 青し干し (だし) 塩 塩 酒 みりん 醤油 酢 塩 塩 酒 みりん 醤油 塩 こしょう	779 784 815	25. 4 28. 9 26. 2 35. 2	22.7	3 3 3
ローサラ汁 牛 1	厚揚げ みそ	スキムミルク 牛乳 のり 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 海藻ミックス 牛乳 青のり わかめ 牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん にら ピーマン きゅうり こねぎ にんじん	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ むやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ しょうが キャベッ もやし たまねぎ きゅうり だいこん とうもうこし しめじ しようが だいこん たまねぎ	じゃが芋精白米 強化米 小麦粉 パン粉砂糖 精白 米 強化米 砂糖 立んにゃく 砂糖 豆精白 米 強化米 砂糖 音 格 さき か 砂糖 一番 強化米 はるさめ 砂糖 か糖 かま	油 様りごま  ごま : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 酒 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 塩 酒 かりん 醤油 塩 こしょう 青 モドレッシング 煮 モし (だし) 塩 コ みりん 醤油 醤油 醤油 塩 コ 選節 (だし)	779 784 815	25. 4 28. 9 26. 2 35. 2	22.7	3 3 3
ローサラゲー 中 リー マーカー マーカー マーカー マーカー マーカー マーカー マーカー マ	厚揚げ みそ 豚肉 たまご 動肉 たまご 動肉 たまご 動肉 油揚げ みそ たまご 動肉 海揚げ みそ 動肉 から	スキムミルク 牛乳       のり       牛乳       ひじき 牛乳       牛乳       わかめ       牛乳       青のり       わかめ       牛乳       青のり       わり       サ乳       サス       サーズ       牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん ピーマン きゅうり こねぎ にんじん にんじん ピーマン きゅうり こねぎ	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ しょうが キャベッ もゃし たまねぎ きゅうり だいこん とうもうこし しめじ しょうが だいこん たまねぎ	じゃが等 精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖 豆腐 白玉粉 精白米 強化米 はるさめ 砂糖 精白米 強化米 大麦粉 パン しゃっぱ 強化米 小麦粉 パン しゃっぱ 強化米 小麦粉 ボール 強化米 小麦粉 強化米 小麦粉 強化米 小麦粉 強化米 小麦粉 強化米 小麦粉 強化米	油 練りごま ごま ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 コま油 コま油 パター	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 繋節 (だし) 酒 醤油 塩 繋節 (だし) 酒 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 塩 醤油 塩 塩 番油 塩 酒 カリん 醤油 塩 ごしょう 青しそドレし) 塩 酒 みりん 醤油 暦 塩 塩 二 しょう 野節 (だし) 酒 塩 二 こしょう 西 塩 塩 酒 みりん 醤油 塩 酒 みりん 醤油 塩 酒 みりん 醤油 塩 酒 みりん	779 784 815	25. 4 28. 9 26. 2 35. 2	22. 7 20. 7 28. 9 26. 4	31 33
ローサラ汁 牛 1	厚揚げ みそ	スキムミルク 牛乳       のり       牛乳       ひじき 牛乳       中乳       わかめ       牛乳       海藻ミックス       牛乳       青のり       わかめ       牛乳       粉チーズ	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ にんじん ピーマン こねぎ にんじん にら ピーマン きゅうり こねぎ にんじん	キャベッ きゅうり とうもうこし たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベッ もやし だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ しょうが キャベッ もゃし たまねぎ きゅうり だいこん とうもうこし しめじ しょうが だいこん たまねぎ	じゃが芋精白米 強化米 小麦粉 パン粉砂糖 精白 米 強化米 砂糖 立んにゃく 砂糖 豆精白 米 強化米 砂糖 音 格 さき か 砂糖 一番 強化米 はるさめ 砂糖 か糖 かま	油 様りごま  ごま : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	煮干し (だし) フレンチドレッシング 塩 こしょう ソース 醤油 みりん 煮干し (だし) 酒 醤油 塩 鰹節 (だし) 酒 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 塩 酒 かりん 醤油 塩 こしょう 青 モドレッシング 煮 モし (だし) 塩 コ みりん 醤油 醤油 醤油 塩 コ 選節 (だし)	779 784 815	25. 4 28. 9 26. 2 35. 2 35. 9	22. 7 20. 7 28. 9 26. 4	31 33
ロの 口草汁 くの ェのー 羨ダみ タ・・ターみ ぃの のみ ナプ 焼 そ 紅醤い も	そ汁       牛乳       かケ破       中の表       中であ煮       中であ煮       中であ煮       中のカー       中のカー	サラダ	そ汁     厚揚げ みそ       牛乳     株乳       かち     牛乳       藤肉     たまご スキムミルク 牛乳       砂め煮     中乳       おで野菜 かめ煮     たまご 鶏肉 ひじき 牛乳       がめ煮     本乳       そ汁     牛乳       塩湯げ みそ     牛乳       キ乳     株乳       藤肉     海藻ミックス       汁     井乳       は間け みそ     牛乳       中乳     株乳       ボーコン 青のり     ちがめ       ちごゼリー     わかめ       牛乳     サ乳       おごゼリー     キ乳       サ乳     サ乳       おってゼリー     キ乳       サス     サ乳       おってゼリー     キ乳       サス     サ乳       おってゼリー     キ乳       サス     サ乳       おってどりー     サス       サス     サス       おってどりー     サス       サス     サス       おっています     サス       おっています     サス       カッカ     サス       カッカ	# サラダ	# サラダ	そ汁         厚揚げ みそ         キ乳         たまねぎ ねぎ         じゃが芋           中乳         豚肉 たまご スキムミルク 牛乳 かぼちゃ にんじん ビーマン たまねぎ きゅうり キャベッ 小麦粉 パン粉 砂糖           砂り ほうれん草 にんじん もやし みそ にんじん こねぎ だいこん ごぼう えのきたけ たまなご 鶏肉 ひじき 牛乳 にんじん ピーマン 施場げ みそ こねぎ だいこん えのきたけ 豆腐 白玉粉 神乳 強化米 強化米 強化米 強肉 にんじん にら ピーマン もやし たまねぎ はるさめ 砂糖 はんどん にら ピーマン もやし たまねぎ はるさめ 砂糖 たまわず えのきたけ 中乳 カかめ こねぎ たまねぎ えのきたけ 特白米 強化米 登事業炒め たまねぎ えのきたけ 本乳 あずき 牛乳 にんじん しょうが キャベッ もゃし たまねぎ 砂糖 きゅうり だいこん とうもうこし しめじ はんじん カ素薬ミックス まっちゃ みり だいこん とうもうこし しめじ はんじん かまかけ パン粉 かき たまねぎ また米 ちゃまから ひまねず みず たまねず えのきたけ 持白米 強化米 強化米 きゅうり だいこん とうもうこし しめじ まねず みず たまねず えのきたけ ちゃうり だいこん 小麦粉 パン粉 かまかけ こねぎ まれてい しんじ はんじん 小麦粉 パン粉 パンガ だいこん 小麦粉 パン粉 たまねぎ まいちごせリーのま 本乳 野肉 サーズ サ乳 ちゃま かり カかめ こねぎ たまねぎ 軽 いちごせリーのま 精白米 強化米 強化米 強化 強力 パンサーカかめ こねぎ ちゃれ かまか パン麦粉 パン麦粉 パンカ 大き 卵り ガーズ かきし ハ麦粉 パン麦粉 おもし 小麦粉 がき かり かり かり こねぎ ちゃれ かまね かり 大き はいちごせり かき おり いちごせり こねぎ おり いちごせり かまね りまり はいちごせり かり かり かり アーズ おもし 小麦粉 パン麦粉 おもし 小麦粉 パン麦粉 おもし 小麦粉 がしる かり かり かり かり かり アーズ おもし いちごせり かまね 強し いちごせり かまね はいちごせり かき おもし かり 大き はいちごせり かまね はいちごせり かき おし いちごせり かまね はいちごせり かまね りちごせり かまね りちゃし かまね はいちごせり かまね はいちごせり かまね はいちごせり かき おもし かり かり かり アーズ おもし かり かり がり がり パンカ かり かり アーズ おもし かり かまれ は れい かまね けい 小麦粉 がり がり かり かり かり かり かり かり がり パンカ かり いちごせり かり かり がり パンカ かり かり がり パンカ かり パンカ かり パンカ かり パンカ かり かり パンカ かり かり パンカ かり かり パンカ かり パン	存用         年乳         たまねぎ ねぎ         じゃが芋         持白米 強化米           仲別         (株別) 大きれぎ まれず おき おき かり まれが 強化米         (株別) 大きれぎ きゅうり キャベッ 小麦粉 パン粉 油           横向末         中乳         中乳         大きご 鶏肉 ひじき 牛乳 にんじん これぎ だいこん こぼう えのきたけ 様白米 強化米           がめ煮         大まご 鶏肉 ひじき 牛乳 にんじん ピーマン         たまねぎ もやし きゅうり 砂糖 ごま ごま油 ごま ごお油 ごま ごれじこん えのきたけ 気高 白玉粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 ごま はんじん にら ピーマン もやし たまねぎ はるさめ 砂糖 ごま ごま油 ごま はんじん にら ピーマン もやし たまねぎ はるさめ 砂糖 ごま ごま油 ごま ごま油 ごま はまれず えのきたけ こま油 こま油 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	で	### できょうり とうものこし 砂糖 マヨネーズ 酢 たちねぎ ねぎ じゃが字 無下し(だし)	4円         中見         たまねぎ ねぎ         じゃが芋         煮干し (だし)         25.4           4円         中見         大きなまがら たまれぎ れき だいこん 変化米         フレンチドレッシング なまれぎ わき リキャベット表的 バン粉 油 塩 こしょう ソース 砂糖 図油 みりん 部油 ありん みそ にんじん こねぎ だいこん ごぼう えのきたけ 緑りごま 煮干し (だし)         報泊 米 強化米         カイン 大きれぎ きゅうり キャベット表的 バン粉 油 塩 こしょう ソース 砂糖 図油 みりん 部 銀油 塩 照常 度に 原した したした 砂糖 ごま ごま油 醤油 酒 活 で野菜 炒め煮 豚肉 にんじん ビーマン こねぎ だいこん えのきたけ 豆腐 白玉粉 煮干し (だし)         本干し (だし)         779 28.9         28.9           そ汁 油揚げ みそ こねぎ たんじん にち ビーマン きゅうり かかめ こねぎ たまねぎ たまねぎ はるさめ 砂糖 ごま油 ごま油 醤油 塩 油 油 カかん 銀油 国 こしょう 海藻ミックス 海藻ミックス カかめ こねぎ たまねぎ えのきたけ ごま油 中華だし 醤油 塩 酒 かりん 銀油 国 セ こしょう 海藻ミックス カかめ こねぎ たまねぎ たいこん きゅうり だいこん きゅうり が 地 油 油 カルム 銀油 国 セ こしょう 海流 こまつな しめじ 煮干し (だし)         815 35.2           け 中乳 カかめ こねぎ 中乳 豚肉 にんじん カかめ こねぎ 中乳 海藻ミックス 油揚げ みそ こまつな しめじ 煮干し (だし)         こまっな しめじ 煮干し (だし)         素干し (だし)         815 35.2           け 中乳 カかめ こねぎ 中乳 海海ミックス 海海 にんじん カッシの 海海 コーレュラ カッシの 海海 ローレュラ カッシの コード カかめ こねぎ から だいこん 小麦粉 バター 塩 こしょう 醤油 たまねぎ 地 いちごぜりの命 園油 宮 原産 (だし) 小麦粉 バター 酒 塩 こしょう 醤油 たまねぎ 地 いちごぜりの命 園油 宮 月 棚 (だし)         889 30.4           かりた マウッテーズ 赤魚 卵 粉チーズ カウンフー 赤魚 卵 粉チーズ もやし ハ麦粉 バター 酒 塩 こしょう 醤油 大きれど ボター 大きれぎ またれぎ またれぎ またれぎ またれぎ またれぎ またれぎ またれぎ また	### 中乳