令和4年度 10月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

		12.15	十十一支	10月万丁龙脉丛衣			佐賀県北唐津冏美局			寺字校
日(唯)	献立名 牛乳	強い骨や菌を つくる (青色のグループ) 牛乳	体の組織(血液、 筋肉)をつくる (赤色のグループ)	体の関于を整え抵抗力をつける (緑色のグループ)	エネルギーのもとになる (黄色のグループ)	エネル ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	(g)	カルシウ ム(g)	アレルギー表示 えび・いか・カニ 貝類
6 (木)	秋の幸カレー 野菜サラダ	1 40	鶏肉 大豆	エリンギ しめじ まいたけたまねぎにんじん グリンビース にんにくしょうが トマト きゅうり コーン キャベツ ピーマン レモン	精白米 強化米 麦 油 カレールウ ソース	875	30.2	27.7	314	
- (, ,	デザート				ストロベリーゼリーの素	0.0	JU.E		0	
	福神漬け	AL SH		福神漬け	July 4 M. 244 H. M. etc.					
7 (金)	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮	牛乳	さんまのみぞれ煮	なす いんげん こんにゃく	精白米 強化米 麦煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖					
	ごぼうのアーモンド和え			ごぼう にんじん きゅうり	アーモンド 砂糖 醤油 酒	835	27.8	27.4	498	
	さつまいものみそ汁	牛乳	ベーコン みそ	さつまいも たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	煮干し バター			.		
	スポーツの	•			スポーツの					
10 (月)	12 TEMP	7	ポ	- y o						
	牛乳 親子丼	牛乳 卵	鶏肉 かまぼっ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	精白米 強化米 麦 かつお節 醤油 みりん 酒 砂糖		l	,		
1 (火)	ひじき炒め	76	さつま揚げ 大豆		煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖	862	36.4	21.5	438	
	なめこのみそ汁		みそ	切り干し大根 なめこ ねぎ わかめ	煮干し					
	果物 生乳	牛乳		なし	精白米 強化米 麦					
	麻婆豆腐	一孔	豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	オロ木 独化木 変 コンソメ 醤油 酒 豆板醤 油 砂糖 でんぷん					
12 (水)	ツナサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり ピーマン	韓国ナムルドレッシングごま	851	35.5	29.8	486	
	中華スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 酒 塩 醤油 油					
	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦					
	魚のフライ	卵牛乳	赤魚	たまねぎ パセリ キャベツ レモン トマト	塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 青じそドレッシング			,		
3 (木)	きんぴらごぼう		应担, **	ごぼう しらたき にんじん	醤油砂糖ごま酒	942	35.3	35.8	410	
	たまねぎのみそ汁		厚揚げ みそ	たまねぎ チンゲンサイ	煮干し			,		
	ゆかりごはん 牛乳	牛乳		ゆかり	精白米 強化米 麦					
	肉うどん			たまねぎ もやし ねぎ	煮干し だしこぶ 醤油 みりん 酒 うどん 砂糖 塩			,		
14 (金	じゃこサラダ デザート		しらす干し	キャベツ きゅうり にんじん コーン	和風ドレッシング ごま	897	30.5	17.0	325	
	*セレクト				青りんごゼリーの素 クールゼリーの素 ぶどうジュース					
	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦					
	鶏肉のマスタード焼き		鶏肉	ほうれん草 コーン	醬油 酒 粒マスタード 水あめ バター 塩 こしょう					
7 (月)	春雨のサラダ コーンスープ	牛乳 クリーム	ハム	きゅうり キャベツ レモン	春雨 マヨネーズ こしょう	888	41.0	27.7	357	
	果物	午孔 グリーム		コーン たまねぎ クリームコーン パセリ なし	ポタージュの素 塩 こしょう					
	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦					
18 (火)	ちくわの二色揚げ	胂	ちくわ	青のり	カレー粉 油 小麦粉					
	ジャーマンポテト 大根と水菜のサラダ	チーズ	ベーコン	じゃがいも たまねぎ だいこん みずな にんじん	塩 こしょう 油 酒 青じそドレッシング	861	33.0	24.4	363	
	チゲ風みそ汁			こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ キムチ	煮干し					
	牛乳	牛乳								
19 (水)	なすとひき肉のスパゲティ 海藻サラダ	チーズ		たまねぎ にんにく なす トマトジュース トマト パセリ	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒 スパゲティ 油		00.4		000	
	神深リファ かきたまスープ	够		キャベツ きゅうり 海藻 たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ にんじん ねぎ	ごまドレッシング ごま コンソメ 酒 醤油 塩	885	38.4	27.0	393	
	ゼリー			パイン缶	クールゼリーの素 パインジュース					
20 (木)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦					
	いわしの梅煮 高野豆腐の卵とじ	够	いわしの梅煮 凍り豆腐	さといも いんげん こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	煮干し 醤油 酒 みりん 塩 砂糖 砂糖 酒 醤油 みりん 煮干し	820	22.5	25.5	501	
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ	煮干し	020	32,3	20.0	301	
		1 2								
	高菜ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳	しらす干し 厚揚げ	高菜漬け たまねぎ ピーマン こまつな きくらげ	精白米 強化米 麦 油 ごま 醤油 酒 小麦粉 砂糖 油 でんぷん 煮干し 醤油 みりん 酒					
	きゅうりの和え物		ちくわ	キャベツ きゅうり ピーマン	酢 砂糖 醤油 油 ごま	840	28.7	27,8	568	
	豚汁		豚肉 みそ 豆腐	だいこん にんじん こんにゃく さといも ごぼう ねぎ	煮干し					
	ブルノ 井切	牛乳			地名					
	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き	チーズスキムミルク	赤魚	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん ピーマン ブロッコリー トマト レモン	精白米 強化米 麦マヨネーズ 塩 こしょう 洒 青しそドレッシング					
	里芋と大根のそぼろ煮		鶏肉 大豆	さといも だいこん しょうが いんげん	煮干し 醤油 酒 砂糖 みりん でんぷん	813	36,1	24.3	400	
	ごぼうのみそ汁		厚揚げ みそ	ごぼうわかめ	煮干し					
	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦					
25 (火)	鶏肉のから揚げ	1 35	鶏肉	にんにく しょうが	醤油 酒 でんぷん 小麦粉 油			,		
	フライドポテト		1	じゃがいも	油塩	866	36.5	27.2	350	
,		チーズ				500		,		
	ナムル	チーズ	ベーコン	こまつな もやし にんじん	酢 醤油 砂糖 ごま 油	300	1			
		牛乳	ベーコン							
	ナムル ビーフンスープ 牛乳 中華井		豚肉 えび イカ かまぼこ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし	酢 醤油 砂糖 ごま 油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米強化米 麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん	300				
	ナムル ピーフンスープ 牛乳 中華井 手作りシュウマイ		豚肉 えび イカ かまぼこ 豚肉 大豆 錦糸卵	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが	酢 醤油 砂糖 ごま 油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米強化米麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし	903	44.2	25.7	370	
	ナムル ビーフンスープ 牛乳 中華井		豚肉 えび イカ かまぼこ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし	酢 醤油 砂糖 ごま 油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米 強化米 麦油 でんぶん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぶん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩		44.2	25,7	370	
	ナムル ビーフンスープ 牛乳 中華井 手作りシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート ごはん 牛乳		豚肉えびイカかまぼこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが	酢 醤油 砂糖 ごま 油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米強化米麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし		44.2	25.7	370	
:6 (水)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作りシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 鶏肉とさっまいもの甘辛炒め	牛乳	豚肉えびィカかまぼこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ	酢 醤油 砂糖 ごま 油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米 強化米 麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖	903				
:6 (水)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 鶏肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし	牛乳	豚肉えびィカかまぼこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし	酢 醤油 砂糖 ごま 油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米 強化米 麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 酒 みりん		44.2 34.5		370	
6 (水)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作りシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 鶏肉とさっまいもの甘辛炒め	牛乳	豚肉えびイカかまぼこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ	酢 醤油 砂糖 ごま 油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米 強化米 麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖	903				
:6 (水)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作りシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 競肉とさつまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁	牛乳	原内 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ	酢醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米強化米麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 みりん	903				
26 (水)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 鶏肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁 牛乳	牛乳 牛乳	照向大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ	酢 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米 強化米 麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 酒 みりん 瀬干し	903	34.5	21.9	447	
26 (水)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 鶴向とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁 牛乳 キーマカレー くらげの酢物	牛乳 牛乳	原内 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ	酢醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米強化米麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 みりん	903	34.5			
77 (木)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 鶏肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁 牛乳	牛乳 牛乳	照向大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ	酢 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米 強化米 麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 酒 みりん 瀬干し	903	34.5	21.9	447	
26 (水)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐どわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 競肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁 キーマげの酢のカ フルー漬り モルローグルト 福神にごはん 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳	照向えびイカかまばこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 くらげ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマトきゅうり キャベツ パナナ パイン缶 みかん缶 ミックスフルーツ 福神漬け にんじん	酢醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米強化米麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米強化米麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 酒 みりん 煮干し 精白米強化米麦油カレー粉カレールウソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま	903	34.5	21.9	447	
227 (木)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザト はん 牛乳 鶏肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁 キーマカの酢の物 フルー漬け にんじにごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ	牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳	照明 えびイカかまばこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 くらげ しらす干し 魚肉ソーセージ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマトきゅうり キャベツ パナナ パイン缶 みかん缶 ミックスフルーツ 福神漬け にんじん じゃがいも たまねぎ ピーマンえだまめ ブロッコリートマト	酢醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米強化米 麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 みりん 煮干し 精白米強化米 麦油カレー粉カレールウソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま 精白米強化米 麦塩 醤油 酒 ケチャップ マヨネーズ	903 888 864	34.5	21.9	373	
77 (木)	ナムル ビーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐どわかめのスープ デザート ごはん 牛乳 競肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁 キーマげの酢のカ フルー漬り モルローグルト 福神にごはん 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳	照向えびイカかまばこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 くらげ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマトきゅうり キャベツ パナナ パイン缶 みかん缶 ミックスフルーツ 福神漬け にんじん	酢 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ビーフン 精白米 強化米 麦油 でんぶん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぶん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 ごま 「特白米 強化米 麦油 カレー粉 カレールウ ソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 酒 和風ドレッシング	903	34.5	21.9	447	
7 (木)	ナムル ピーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐とかかかった。 でばん 牛乳 歯肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおそ汁 キーマカの酢ョーグルト 福神だいません。 キ乳 くらげーツョーグルト 福神によばん 牛乳 スパニッとコオムレツ ひじきのサッシュダ	牛乳 牛乳 牛乳 サ乳 サストムミルク	照明 えびイカかまばこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 くらげ しらす干し 魚肉ソーセージ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ パナナ パイン缶 みかん缶 ミックスフルーツ 福神漬け にんじん じゃがいも たまねぎ ピーマン えだまめ ブロッコリートマト ひじき もやし えだまめ ピーマン	酢醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ピーフン 精白米強化米 麦油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 みりん 煮干し 精白米強化米 麦油カレー粉カレールウソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま 精白米強化米 麦塩 醤油 酒 ケチャップ マヨネーズ	903 888 864	34.5	21.9	373	
7 (木)	ナムル ピーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐とかかかった。 でばん 牛乳 歯肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおそ汁 キーマカの酢ョーグルト 福神だいません。 キ乳 くらげーツョーグルト 福神によばん 牛乳 スパニッとコオムレツ ひじきのサッシュダ	牛乳 牛乳 牛乳 サ乳 サストムミルク	照明 えびイカかまばこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 くらげ しらす干し 魚肉ソーセージ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ パナナ パイン缶 みかん缶 ミックスフルーツ 福神漬け にんじん じゃがいも たまねぎ ピーマン えだまめ ブロッコリートマト ひじき もやし えだまめ ピーマン	酢 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ビーフン 精白米 強化米 麦油 でんぶん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぶん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 ごま 「特白米 強化米 麦油 カレー粉 カレールウ ソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 酒 和風ドレッシング	903 888 864	34.5	21.9	373	
7 (木)	ナムル ピーフンスープ 中華井 手作リシュウマイ 豆腐とかかかった。 でばん 牛乳 歯肉とさっまいもの甘辛炒め 小松菜のおそ汁 キーマカの酢ョーグルト 福神だいません。 キ乳 くらげーツョーグルト 福神によばん 牛乳 スパニッとコオムレツ ひじきのサッシュダ	牛乳 牛乳 牛乳 サ乳 サストムミルク	照明 えびイカかまばこ 豚肉 大豆 錦糸卵 豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 くらげ しらす干し 魚肉ソーセージ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ わかめ さつまいも れんこん こまつな もやし 切り干し大根 ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ パナナ パイン缶 みかん缶 ミックスフルーツ 福神漬け にんじん じゃがいも たまねぎ ピーマン えだまめ ブロッコリートマト ひじき もやし えだまめ ピーマン	酢 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ 塩 醤油 酒 ビーフン 精白米 強化米 麦油 でんぶん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぶん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩 ムース 精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖 醤油 ごま 「特白米 強化米 麦油 カレー粉 カレールウ ソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 酒 和風ドレッシング	903 888 864	34.5 28.8 33.7	21.9	373	