# 令和7年2月 给食 献 立 予 定 表

## 川副学校給食センター

	74146			•			川副学校給食センター			
日		緑赤材料	🏮 (はたらきで仲間わけ)	ı	赤黄緑、3つそろうと バランスがいいよ		エネルギー kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム
17	こんだてめい <b>献立名</b> ※天候や価格などのために新料や		₹. r. +.n	1	#59 t		Koui	g	%エネルギー	mg
曜		主に体をつくるもとになる			の調子を整えるもとになる	簡味料など	今日のおはなし			
-	献立が変わることがあります	にく だいず ぎゅうにゅう かい 肉・大豆・牛乳・ 海そうなど	また。これでは、 米・小麦粉・いも・さとう・油な	12E	野菜・きのこ・くだもの	!	570	04.4	10.1	000
	ごはん	とりとこんさいのつくね(小麦、	型			<u> </u>	572 きょう だいず	24.4	16.4	289
	とりとこんさいのつくね	肉、豚肉、大豆、ごま)	. Xiii)				★今日は、大豆			
3 月	ほうれんそうのいそかあえ	<b>ი</b> り		ほうれん	そう もやし にんじん	しょうゆ みりん	きます。豆乳の			
	とうにゅうなべ	ぶたにく とうふ とうにゅう(	大 マロニー	はくさい	にんじん しゅんぎく ねき	だしこんぶ しょうゆ	いっそうおいし		きす。たくさん	の野菜もペロ
		豆) みそ ぎゅうにゅう					リと食べられる	料理です。		
	サ乳 カツカレー		こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ	にんじん にんにく	カレールー(小麦、豚	小麦、豚 611 19.4		19.1	264
	,,,,,,,		あぶら			肉、牛肉、大豆) チャ ツネ(りんご) りんご ピューレ(りんご)	*** ★麦ごはんは、			
4	(とんかつ)	ヒレカツ(小麦、豚肉、大豆)	あぶら				★友こはんは、 せんいが多く、			
火		ハム オリーブゆ さとう		だいこん ブロッコリー たまねぎ		ソース しょうゆ レモンじる す しお	で、健康によい			
	だいこんのマリネ	ぎゅうにゅう		にんじん		こしょう	もっい物を入れると、			
	牛乳	さゆうにゆう	ミルクパン(小麦、乳)							
	ミルクパン	たまご チーズ(乳) ぎゅうに	こゆう じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ	トマト	しお こしょう	579	27.1	21.0	385
	スパニッシュオムレツ	ウインナー	さとう			ケチャップ	★パンを食べる。 りますか。パン	とき、食べ方	で気をつけて **	いることはあ
5	やさいサラダ		さとう オリーブゆ	キャベツ もろこし	にんじん えだまめ とう	りんごす(りんご) しょ うゆ しお こしょう	りますか。パン ると、食べやす			
水		とりにく			たまねぎ にんじん しめ	がらスープ しお しょ				
	はくさいスープ			じ		うゆ ローレル こしょ				んで良へると
	牛乳	ぎゅうにゅう				,	女主に、おいし	く食べられます。		
	ごはん		こめ				597	25.8	19.4	311
	なっとう	なっとう(小麦、大豆、さば)					★2月6日は「の	いりの白しで	す これにちた	きょう ふんで 今日
	やきのり	<u></u> თ <u>ს</u>				<del> </del>	なっとうは納豆まきをい	ただきます。	す。これにうた すっか 使うのは、も	たろん佐賀県
6 木	こまツナあえ	ツナ	たまごなしマヨネーズ	こまつな	もやし にんじん	しょうゆ	きん産の「のり」で	ありあけかい す。有明海の	し 動 の 恵 み と 、 の り	ララバは兵爪 を作ってくだ
		とりにく ちくわ あつあげ	じゃがいも さとう	だいこん	にんじん こんにゃく	だしこんぶ しょうゆ	さる方々に感謝	しながらいた	だきましょう	
	おでん	¥., 31, 5				みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう	こめ	_						
	さばん	さば みそ	さとう でんぷん	しょうが		しょうゆ みりん さけ	624 ★休みの日に、	24.5 ぎゅうにゅうの	24.3	335
	さばのみそに	あぶらあげ	ごま	キャベツ	[= 6,1°.6,	しょうゆ みりん	★休みの日に、 せいちょう つづ 成長は、続きま			
7 金	キャベツとあぶらあげのあえもの	とうふ	じゃがいも ごまあぶら	<u>i</u>	にんじん ごぼう こん	しょうゆ だしこんぶ				
	けんちんじる			にゃくね	ぎ	かつおぶし みりん さけ	えいようえる栄養をとり		E 9 R C C R	及りも仲之又
	牛乳	ぎゅうにゅう				1017	·	0.000		
	ごはん		こめ				569	22.4	19.2	426
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦、大豆)	あぶら				こうやどうふ ★高野豆腐は、			
10							Kb.			
月	こうやどうふのにもの	てんぷら こうやどうふ	さとう あぶら		んにゃく にんじん いん	しょうゆ みりん さけ				
	こうやどうふのにもの	てんぷら こうやどうふ とうふ みそ	さとう あぶら ねりごま	げん	んにゃく にんじん いん しめじ にんじん こまつ		かけることで、	くさ 腐らせず、長	が あいだ た い間、食べる	ことができる
	ごまみそしる	とうふ みそ		げん			かけることで、) ようになります。	くき 腐らせず、長 えいと <sup>ほうふ</sup> 。 栄養豊富な	が <sup>ぬいだ た</sup> い間、食べる とうふ で立腐を、長い	ことができる
	ごまみそしる	とうふ みそぎゅうにゅう	ねりごま	げん だいこん な	しめじ にんじん こまつ	かつおぶし にぼし	かけることで、 ようになります。 るようにする顔	くき	が、削、だをべる とうぶを、長が に立腐を、長い のまった食べ物	ことができる
	ごまみそしる	とうふ みそ	ねりごま	げん だいこん な たまねぎ たけ マッ	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ	かつおぶし にぼし	かけることで、 ようになります。 るようにする顔 574	くき 関らせず、長 礼養豊富な いや知恵がつ 22.2	が、削ぎ、食べる とうぶを、長がい で豆腐を、長がい のまった食べ物 18.5	ことができる <sup>もいだ</sup> た 間、食べられ です。 317
12	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ	とうふ みそぎゅうにゅう	ねりごま	げん だいこん な 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ	かつおぶし にぼし	かけることで、」 ようになります。 るようにする顧 574 ★「養べること。	くき 第6せず、な 発き。 な を を を を を を を を を を を を を	がいい。 がいい。 をいうにはいる。 をいうにはいる。 では、これではいる。 では、これではいる。 では、これではいる。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	ことができる
12 水	ごまみそしる	とうふ みそぎゅうにゅう	ねりごま スパゲティ(小麦) あら ミルクパン(小麦、乳)	げん だいこん な たまねぎ たけ マッ うれんそう	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ )	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ	かけることで、	くき (では、ないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	だい間に をいうでである。 をいうである。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ことができる 間、 た食べられ です。 317 かっどう たり、 ったのなことです。
12 水	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ	とうふ みそぎゅうにゅう	ねりごま スパゲティ(小麦) あふ	げん だいこん な たまねぎ たけ マッ うれんそう	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ	かけることで、」 ようになります。 るようにする顧 574 ★「養べること。	くで、 高いいで、 は、 で、まった。 で、まった。 で、まった。 ない、 で、まった。 は、 ない、 ない、 ない、 ない、 ない、 ない、 ない、 ない	が、 を を を を を を を を を を を を を	ことができる 間、 です。 317 かご動したり、 ななないでの。 なな体体のでの簡
12 水	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう	ねりごま スパゲティ(小麦) ある ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦 ごま、大豆)	げん だいこん な	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ う	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ	かけることで、 ようになります。 るようにする顧 574 ★「食べること、 健康ないなったり 食品にはそれ。 きが違っため、 うにしましょう。	(素) (を) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	がいた。 という。 を、たり、 のまった食べも。 のまった食べ物 18.5 で成長したのい、 ないしょうだの。 ないない、なが、 でのは、これでは、 ないない、ないない。 ないない、ないない。 ないない、ないない。 ない。	ことができる  を
12 水	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ	ねりごま スパゲティ(小麦) ある ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら	げん だいこん な たまねぎ たけ マッうれんそう もろこし たかなし』	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ れんこん にんじん とう	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ	かけることで、 ようになります。 るようにするる。 574 ★「食べること、 健康をなったり」 食品ではそれったが。 きが違うため、 うにしましょう。 558	(情) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	だいと を を を を を を を を を を を を を	ことができる ができるれ です。 317 317 かが活ったり、 なな体を たいてす。 は関うないです。 なな体を をしていてのなり せてしなのなるよ
水	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう	ねりごま  スパゲティ(小麦) あふ  ミルクパン(小麦、乳)  ごま ドレッシング(小麦)  でま、大豆)  やこ こめ ごま ごまあぶら  でま ドレッシング(小麦)  大豆、ごま、鶏肉、豚	げん だいこん な たまねぎっちんんそう たかなし き、もやし き	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ う	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ	かけることで、 ようになります。 るようにするる 574 ★ f & べること、 健康をかったり し、これでは、 きが違っため、 うにしましょう。 558 ★ 高菜 に に 日本	を (を ないでする) (ないでする) (ないでする) (ないでする) (ないでする) (ないでする) (ないでする) (ないでする) (ないでする) (ないでする) (ないではないでする) (ないではないではないではないではないではないではないではないではないではないでは	だい間、	ことができる 別です。 317 です。 317 です。 317 たり、です。 25 動したり、です。 たい内を食べるよ
12 水	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく	スパゲティ(小麦) ある ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごま ドレッシング(小麦 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 ゼラチン)	げん だいこん たまねぎッ うれんそう もろこし たかなし。 もやしき	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ れんこん にんじん とう こうゆづけ(小麦、大豆)	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうゆ	かけることで、 ようになります。 るようにするる 574 ★「食べるったり」 食は品ができた。 きが違しました。 うにしまかなこと。 大高さななできた。 は、高さなないできた。 は、高さなないできた。 は、高さなないできた。 は、高さなないできた。 は、高さなないできた。 は、高さないできた。	く (で ) (で ) (で ) (で ) (こ) (こ) (こ) (こ) (こ) (こ) (こ) (こ) (こ) (こ	だい間、次では、 とうでは、 というでは、 をないでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ことができるれてきるれてきる。 317 です。 317 です。 317 です。 317 です。 250 で へい内で で へい内で で へい内で で へい で で へい で で へい で で へい で で で へい で で で で
水 13	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ	スパゲティ(小麦) ある ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごま ドレッシング(小麦 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 ゼラチン)	げん だいこん たまねぎッ うれんそう もろこし たかなし。 もやしき	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ れんこん にんじん とう	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ	かけることで、ます。 るようにするるようにするるようになりまする。 574 ★「た食べきないだったり、食がないできないできた。 を対していまする。 大きないできないできた。 うにしたり、う。 大高さないできないできた。 大きないできないできた。 できないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできた。 大きないできないできた。 大きないできないできた。 大きないできたないできた。 大きないできたないできた。 大きないできたないできた。 大きないできたないできた。 大きないできたないできたないできたないできたないできた。 大きないできたないできたないできたないできたないできたないできたないできたないでき	く (で (で (で (で (で (で (で (で (で (で	だい間、なない。 はい間、なない。 はい間、ないない。 ないでは、もうでは、ないない。 はいいでは、ないない。 はいいないでは、ないない。 はいいないでは、ないない。 はいいないでは、ないない。 はいいないでは、ないない。 ここにいる。 ここにいる。 ここにいる。 ここにいる。 ここにいる。 ここにないないないないない。 ここにないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	ことができるれてきるれてきる。 317 です。 317 です。 317 です。 317 です。 250 で へい内で で へい内で で へい内で で へい で で へい で で へい で で へい で で で へい で で で で
水 13	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく	ねりごま  スパゲティ(小麦) ある  ミルケパン(小麦、乳)  ごま ドレッシング(小麦) こま、大豆)  やこ こめ ごま ごまあぶら  ごま ドレッシング(小麦) 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 ゼラテン) ま、 はるさめ	げん だいこん な たまねぎゃうれんそう たかなし たかなし たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ れんこん にんじん とう こうゆづけ(小麦、大豆)	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうか みりん さけ がらスープ しお しょ	かけることで、 ようになります。 るようにするる 574 ★「食べるったり」 食は品ができた。 きが違しました。 うにしまかなこと。 大高さななできた。 は、高さなないできた。 は、高さなないできた。 は、高さなないできた。 は、高さなないできた。 は、高さなないできた。 は、高さないできた。	く (で (で (で (で (で (で (で (で (で (で	だい間、なない。 はい間、なない。 はい間、ないない。 ないでは、もうでは、ないない。 はいいでは、ないない。 はいいないでは、ないない。 はいいないでは、ないない。 はいいないでは、ないない。 はいいないでは、ないない。 ここにいる。 ここにいる。 ここにいる。 ここにいる。 ここにいる。 ここにないないないないない。 ここにないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	ことができるれてきるれてきる。 317 です。 317 です。 317 です。 317 です。 250 で へい内で で へい内で で へい内で で へい で で へい で で へい で で へい で で で へい で で で で
水 13	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう	ねりごま  スパゲティ(小麦) ある  ミルケパン(小麦、乳)  ごま ドレッシング(小麦) こま、大豆)  やこ こめ ごま ごまあぶら  ごま ドレッシング(小麦) 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 ゼラテン) ま、 はるさめ	げん だいこん な たまねぎゃうれんそう たかなし たかなし たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しめじ にんじん こまつ にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ れんこん にんじん とう こうゆづけ(小麦、大豆)	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうか みりん さけ がらスープ しお しょ	かけることで、するとで、するようにするるようにするることがある。	(	だい間、なない。 はい間、なない。 はい間、なない。 をないでは、 をないでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ことができる ができる が です。
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦)	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごまドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごまドレッシング(小麦 大豆、ごま、鶏肉、豚が ゼラチン) ま、はるきめ	げん だいこん たまねぎマック カイン たかなし たまならげ たまならげ	にんじん エリンギ しい シュルーム にんにく ほ かっかっかった にんじん とう れんこん にんじん とう こうゆづけ(小麦、大豆) ゆうり にんじん	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょ うゆ さけ	かけることで、ます。 あようにする。 574 ★ 「記しまする」 こと、 できょうを (ない) まする。 こと、 できょうを (ない) できるいった さん かい きん に できるい できるい できるい できるい できるい できるい できるい できるい	(情) と は は は は は は は は は は は は は は は は は は	だいという。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 にない。 はいでは、大きない。 はいでは、大きない。 はいでは、たきないでは、たきないでは、たきないでは、たち	ことができるれてきるれてきるれてきるのができるれてきるのです。 317 です。 317 かが 20 した で いの ない で かい せ で で べ ない を まらから で で ない ない で で で ない ない で で で ない ない で で で す る 味 で す まる味 で する ない こと 293 など、 293 など、 3
水 13	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごま ドレッシング(小麦 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 ゼラチン) ま、 はるさめ	げん だいこん たまねぎッうれんそう もろこし たかなし もやし き たまなぎ もろこし まならげ	にんじん エリンギ しい ジュルーム にんにく ほ う れんこん にんじん とう ・うゆづけ(小麦、大豆) ゅうり にんじん	かつおぶし にほし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょうゆ さけ	かけることで、ますが願いようにする。	(情)	だいないない。 はいでは、大き食い物では、大き食が、大き食が、大き食が、大き食が、大き食が、大き食が、大き食が、大き食が	ことができるれてきるれてきるれてきるれてきるれてきる。 317 です。 317 たり、でき動したできるでくべている。 286 まり できる味です。 35 味では、 293 なはは、 293 なは、 293 なは、 293 なまった。 293 なまる できる できる できる ないしょうしゃ かいません こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦)	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごまドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごまドレッシング(小麦 大豆、ごま、鶏肉、豚が ゼラチン) ま、はるきめ	げん だいこん たまねぎッうれんそう もろこし たかなし もやし き たまなぎ もろこし まならげ	にんじん エリンギ しいシュルーム にんじん ほう れんこん にんじん とう さうゆづけ(小麦、大豆)ゅうり にんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん こん	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょ うゆ さけ	かけることで、ままが願した。	は、	がいました。 はいないない。 はいないないでは、 はいないないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないないでは、 はいないないでは、 はいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	ことがた へいます かい できられ できられ できられ できられ できらい たり いっぱ かい かい でき いっか かい でき いっか で へい で かい で かい で かい で かい で かい で かい で か
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごま ドレッシング(小麦 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 ゼラチン) ま、 はるさめ	げん だいこん たまねぎマッシ たたけんん・ キャベニし たかなし たおやし き たまならげ	にんじん エリンギ しいシュルーム にんじん ほう れんこん にんじん とう さうゆづけ(小麦、大豆)ゅうり にんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん こん	かつおぶし にほし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょ うゆ さけ	かけることで、ますが願いようにする。	は、	がいました。 はいないない。 はいないないでは、 はいないないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないないでは、 はいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	ことがた へいます かい できられ できられ できられ できられ できらい たり いっぱ かい かい でき いっか かい でき いっか で へい で かい で かい で かい で かい で かい で かい で か
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま	スパゲティ(小麦) あふ スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦) ごま 大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 ゼラチン) ま、 はるさめ あぶら まこ ごま さとう あぶら さつまいも あぶら	げん だいこん たまねぎマッチ もろこし きゃくこし たかなし きょくらげ キャベ こく たまならげ こいくく	にんじん エリンギ しいシュルーム にんじん ほう れんこん にんじん とう さうゆづけ(小麦、大豆)ゅうり にんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん こん	かつおぶし にほし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょ うゆ さけ	かけることで、まが願いようになりまる。 574 ★「食」をいことのります。 ★「食」をいことのしまかな菜はな菜をなった。 **た食」をいことのしまかな菜はな菜をなった。 *た食」をいことのしまのは、たります。 *た食」をいことのよう。 *た高い漬ままな菜はな菜をなった。 *た高い漬ままな菜は、まず、「ないまのは、そのは、そのは、そのは、そのは、そのは、まず、まず、「ないまのからからからからからからからからからからからからからからからからからからから	は、	がいました。 はいないない。 はいないないでは、 はいないないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないでは、 はいないないでは、 はいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	ことがた へいます かい できられ できられ できられ できられ できらい たり いっぱ かい かい でき いっか かい でき いっか で へい で かい で かい で かい で かい で かい で かい で か
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳 ココアあげパン	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごまドレッシング(小妻 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごまドレッシング(小妻 大豆、ごま、鶏肉、豚が ゼラチン) ま、はるさめ こめ あぶら まこ ごま さとう あぶら さつまいも あぶら	げん だな たまねぎック たまけんん きしょ たまならげ たまならげ ギャベベツ たまならげ キャベベツ たまならが カーキャベベツ たっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかっかった かっかった かっかっかった かっかった かっかっかった かっかった かっかった かっかった かっかっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかった かっかっかった かっかった かっかっかっかっ	にんじん エリンギ しいシュルーム にんじん ほう れんこん にんじん とう さうゆづけ(小麦、大豆)ゅうり にんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん こん	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょ うゆ さけ しょうゆ す にぼし さけ	かけることで、する あいまする ことでする ことでする こちつになりまする また食がないにします。 大食がないにします。 大食がないにします。 大きないではないます。 大高さないではないます。 大高さないではないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 またるいます。 大きないます。 またるいます。 大きないます。 またるいます。 大きないます。 またるいます。 大きないます。 またるいます。 またるいます。 またるいます。 またるいます。 またるいます。 またのとします。 またるいます。 またのとします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまり。 またのまり。 またのまします。 またのまり。 またり。	(構成) は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	がいる。 はい。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はい。 はいる。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	ことができる。 317 です。 318 こと内で 4 です。 318 では、 293 なはしょ。 287 と、287
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごまドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごまドレッシング(小麦 、大豆、ごま、鶏肉、豚が ゼラチン) ま、 はるきめ  こめ あぶら こさ さとう あぶら さつまいも あぶら	げん だな たまねぎマッチ たまけんん きょう たいこん ちゃくこし きょくら たまならげ キャベ こっく たまなげ ツッ んね キャベル こく たっと かんじん かんしん きんじん がんしん きんじん かんしん きんじん かんじん	にんじん エリンギ しいシュルーム にんにく ほう れんこん にんじん とう さうゆづけ(小麦、大豆) ゆうり にんじん チンゲンサイ こぼう にんじん こんぎ	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょ うゆ さけ こほうし さけ ココアパウダー しお こしょう しょうゆ	かけることで、まが願した。 まが願した。 まが願した。 まが願した。 まが確しまかった。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 ま	(構成) かが、 お食 のかが、 お食 のかが、 という でいこの かが、 お食 のかが、 お食 のかが、 お食 のかが、 ここの かが、 お食 のかが、 ここの かが、 ここの でいこの でいこの でいこの でいまれ、 ここの でいこの でいこの でいこの でいこの でいこの でいこの でいこの	がいた。 (1) という はいいない はいない	ことがで、
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳 ココアあげパン	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま	スパゲティ(小麦) あふ スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦) ごま 大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごま ドレッシング(小豚) 大豆、ごま、鶏肉、豚 ゼラチン) ま、 はるさめ あぶら こめ あぶら こさ さとう あぶら さつまいも あぶら	げん だな たまねぎマッチ たまけんん きょう たいこん ちゃくこし きょくら たまならげ キャベ こっく たまなげ ツッ んね キャベル こく たっと かんじん かんしん きんじん がんしん きんじん かんしん きんじん かんじん	にんじん エリンギ しいシュルーム にんじん エリンギ しいシュルーム にんにく ほう れんこん にんじん とう こうゆづけ(小麦、大豆)ゆうり にんじん チンゲンサイ えだまめ こぼう にんじん こんぎ だまねぎ とうもろこし ににんじん しめじ えだま	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょ うゆ さけ  しょうゆ す にぼし さけ ココアパウダー しお こしょう しょうゆ がらスープ しお しょ	かけることで、する あいまする ことでする ことでする こちつになりまする また食がないにします。 大食がないにします。 大食がないにします。 大きないではないます。 大高さないではないます。 大高さないではないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 大高さないます。 またるいます。 大きないます。 またるいます。 大きないます。 またるいます。 大きないます。 またるいます。 大きないます。 またるいます。 またるいます。 またるいます。 またるいます。 またるいます。 またのとします。 またるいます。 またのとします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまします。 またのまり。 またのまり。 またのまします。 またのまり。 またり。	(構成) かが、また。	がいる。 がいた。 ないでは、 でいる。 でい。 でいる。 でい。	こかだ 食 られ です。 317 かご前 ない体 で の 。 51 で で へ の す。 51 で で へ の す。 51 で で で す。 52 で で り 、 287 ご頃 た食 で り 、 287 ご頃 たき ちものを で り 、 287 ご頃 たき ちものを で り 、 287 ご頃 たき の こう たいま たい ちゅう たいま たい ちゅう たいま たい ちゅう たいま たい ちゅう たいき い こう たいま かい こう に り 、 287 ご頃 たき の こう に り 、 287 ご頃 たき の こう に り こう こう に り こう
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳 ココアあげパン やさいソテー	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごまドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごまドレッシング(小麦 、大豆、ごま、鶏肉、豚が ゼラチン) ま、 はるきめ  こめ あぶら こさ さとう あぶら さつまいも あぶら	げん だな たまけんんです さい たまけん ないし まも かい し まもら がいし ない こく でん はなげ でんしま なげ にゃく べん ねんたまん たまん かいりん おき かんたまん かいりん おき かんたまん かいりん おき かんたまん かいりん おき しゅう かんしょう かんしょう かんしょう しゅうしゅう しゅう	にんじん エリンギ しいシュルーム にんじん エリンギ しいシュルーム にんにく ほう れんこん にんじん とう こうゆづけ(小麦、大豆)ゆうり にんじん チンゲンサイ えだまめ こぼう にんじん こんぎ だまねぎ とうもろこし ににんじん しめじ えだま	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ みりん さけ  がらスープ しお しょ うゆ さけ  にぼし さけ ココアパウダー しお こしょう しょうゆ がらスープ しお しょ	かけることで、まが願したい。 まが願したい。 まが願したい。 まが願したい。 まが確したい。 まかん こ た り から まかん こ た り から は た し し に し し さ から は た し し こ から は な から ま から し さ から は し ろ す ら 散 は し ろ す ら から し さ な は と り さ から し な し さ から し な し さ から し さ な し さ から し な し さ から し な し さ から し な し さ な し さ から し な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し さ な し な し	(構成) かが、 また い ジ と 2.2 にた えぐき な い ジ と 2.2 にた えぐき な こ ち で また した で レ た した を レ し 「 き ひ 方 で また し た な ン と 4.4 も切 る に し ん で し い っ っ き し い っ っ き し い っ っ き し い っ っ き し い っ っ き い ら と か か く と し い っ っ き い ら と か ら と か ら と が し く	にいる。 (1) という。 (1) という	こかだ。 する いっという で べっこん いっという で べっこん いっという で べっこん いっという で で で で で で で で で で で で で で で で で で で
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳 ココアあげパン やさいソテー カレースープ	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごまドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごまドレッシング(小麦 、大豆、ごま、鶏肉、豚が ゼラチン) ま、 はるきめ  こめ あぶら こさ さとう あぶら さつまいも あぶら	げん だな たまけん ぞこ た も や いっく でんため たまはらげ ツ ん ねんにって でんしょ きょく でいっく べんだん た まんじま に ねんため たまれんだめ たままん か か か が が が が が が が が が が が が が が が が	にんじん エリンギ しいシュルーム にんにん まう れんこん にんじん とう れんこん にんじん とう こうゆづけ(小麦、大豆) ゆうり にんじん こんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん こんぎ たまねぎ とうもろこし ににんじん しめじ えだま	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょうゆ さけ いきが す にぼし ぎけ ココアパウダー しお こしょう しょうゆ がらスープ しお しょうゆ の 大豆 いまうゆ みりん	かけうします。	(構成) かが、 また い ジ と 2.2 にた えぐき な い ジ と 2.2 にた えぐき な こ ち で また した で レ た した を レ し 「 き ひ 方 で また し た な ン と 4.4 も切 る に し ん で し い っ っ き し い っ っ き し い っ っ き し い っ っ き し い っ っ き い ら と か か く と し い っ っ き い ら と か ら と か ら と が し く	にいる。 (1) という。 (1) という	こかだ。 する いっという で べっこん いっという で べっこん いっという で べっこん いっという で で で で で で で で で で で で で で で で で で で
13 木	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳 ココアあげパン やさいソテー カレースープ 牛乳 ぶたどん	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり がたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごま、ドレッシング(小麦、乳) ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごまドレッシング(小麦・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・	げんいん たたたけん ぞくこ た も たきく ヤヤ いいく ねだい お たんな お か し お だい か か し お だい か か し れ が い か か し な が い か か し な が い か か し な が い か か し な が い か か し な が い か か し な か か し な か か し な か か し な か ま に しん お ま に しん お ま に しん ぎ さき	にんじん エリンギ しいシュルーム にんにん まう れんこん にんじん とう れんこん にんじん とう こうゆづけ(小麦、大豆) ゆうり にんじん こんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん こんぎ たまねぎ とうもろこし ににんじん しめじ えだま	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ みりん さけ  がらスープ しお しょ うゆ さけ  しょうゆ す にぼし さけ  ココアパウダー しお こしょう しょうゆ がらスープ しお しょ うゆ ワイン カレー ルー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)	かけっことので、まな顔 大で食べなになっても、というで食べなになっても、たりで食べなになっても、というで食べなになっても、というで食べなになっても、というで食べなになっても、というで食べなになっている。まないでは、まないでは、またで、またで、またでは、またで、またで、またで、またで、またで、またで、またで、またで、またで、またで	(標度) ボール ウェール ウェール ウェール ウェール ウェール ウェール ウェール ウェ	だいました。 (と) はいました。 (と) はいま	こかだ。
13 木 14 金 17 月	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパシ れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳 ココアあげパン やさいソテー カレースープ 牛乳 ぶたどん ごまあえ	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら 大豆、ごま、鶏魚肉、豚肉 ゼラチン) ま、 はるさめ あぶら まこ ごま さとう あぶら さつまいも あぶら しゃがいも あぶら	げんしん たまねぎッ・ たたたけん ないこく たまけん かいこく たまけん でいった もい でいった もい たまらげ でいこく かん まんしん おんりん かんしょう しゅうしゅう しゅう	にんじん エリンギ しいシュルーム にんにく ほう れんこん にんじん とう れんこん にんじん とう でうゆづけ(小麦、大豆) ゆうり にんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん こんぎ こんにゃく ごぼう にんじん えだまこく	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょうゆ さけ にぼし さけ ココアパウダー しお こしょう しょうゆ アイン カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) さけ しょうゆ みりんしお	かけうしょう。	(では、大きな) でによります。 23.2 でによります。 24.4 切るをと ていていても ないがしく でによりませる このでは、そうでは、そうでは、そうでは、そうでは、そうでは、そうでは、そうでは、そう	がいるでは、 がいます。 はいます。 では、たきでは、ながます。 では、たきでは、ながます。 では、たきでは、ながます。 では、たきでは、ながます。 では、たきでは、ながます。 では、ながますながは、ながます。 では、ながます。 では、ながます。 では、ながまする。 では、ながまする。 では、ながますながます。 では、ながますながます。 では、ながまする。 では、ながますながます。 では、ながますながます。 では、ながますながます。 では、ながますながますながます。 では、ながますながます。 では、ながますながますながます。 では、ながますながますながます。 では、ながますながますながます。 では、ながますながますながますながますながますながますながますながますながますながます	こかだ。
13 木 14 金 17 月	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパン れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳 ココアあげパン やさいソテー カレースープ 牛乳 ぶたどん ごまあえ じゃがいものみそしる	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり  ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご 大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦) あぶ ミルクパン(小麦、乳) ごまドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら ごまドレッシング(小麦 大豆、ごま、鶏肉、豚豚 ゼラチン) はるさめ こめ こめ こが こが こが こが こが こが こが こが こが こが	げんしん たまねぎッ・ たたたけん ないこく たまけん かいこく たまけん でいった もい でいった もい たまらげ でいこく かん まんしん おんりん かんしょう しゅうしゅう しゅう	にんじん エリンギ しいシュルーム にんにく ほう れんこん にんじん とう れんこん にんじん とう おんこん にんじん とう ゆうり にんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん しめじ えだま こく こんにゃく ごぼう にん	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょうゆ さけ にぼし さけ ココアパウダー しお こしょう しょうゆ アイン カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) さけ しょうゆ みりんしお	かよるようではたします。	(標度) *** (本) *** (*** (	がいる。 がいる。 はい。 はいる。	こかは、するよう (でつく) では、
13 木 14 金 17 月	ごまみそしる 牛乳 のりときのこのわふうパスタ ミルクパシ れんこんのごまサラダ 牛乳 たかなライス パンパンジー にくだんごとチンゲンサイのスープ 牛乳 ごはん あじフライ くきわかめのサラダ ぶたじる 牛乳 ココアあげパン やさいソテー カレースープ 牛乳 ぶたどん ごまあえ	とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン のり ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじ とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ご大豆、貝) ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) くきわかめ かにふうみかま ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦) あふ ミルクパン(小麦、乳) ごま ドレッシング(小麦 ごま、大豆) やこ こめ ごま ごまあぶら 大豆、ごま、鶏魚肉、豚肉 ゼラチン) ま、 はるさめ あぶら まこ ごま さとう あぶら さつまいも あぶら しゃがいも あぶら	げんしん たまねぎッ・ たたたけん ないこく たまけん かいこく たまけん でいった もい でいった もい たまらげ でいこく かん まんしん おんりん かんしょう しゅうしゅう しゅう	にんじん エリンギ しいシュルーム にんにく ほう れんこん にんじん とう れんこん にんじん とう でうゆづけ(小麦、大豆) ゆうり にんじん チンゲンサイ えだまめ ごぼう にんじん こんぎ こんにゃく ごぼう にんじん えだまこく	かつおぶし にぼし しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん さけ がらスープ しお しょうゆ さけ にぼし さけ ココアパウダー しお こしょう しょうゆ アイン カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) さけ しょうゆ みりんしお	かけうしょう。	(標度) ボック は、	がいる。 がいる。 はい。 はいる。	こかは、するよう (でつく) では、

# 令和7年2月 轮 食 献 立 予 定 表

#### 川副学校給食センター

		in the Ca				川副子校和及センダー			
	<sub>こんだてめい</sub> 献立名	緑 赤 材料	(はたらきで仲間わけ)	赤黄緑、3つそろうと バランスがいいよ		エネルギー kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム
1		あか た もの 赤の食べ物	きたたもの	************************************		Nou.	g	%エネルギー	mg
E	※天候や価格などのために科料や	またからだ。主に体をつくるもとになる	更の長へ物 まも 主にエネルギーのもとになる	まも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整えるもとになる	調味料など	今日のおはなし			
	※天候や価格などのために材料や まただでか 献立が変わることがあります	にく だいず ぎゅうにゅう かい 肉・大豆・牛乳・ 海そうなど	こめ こむぎ こ 米・小麦粉・いも・さとう・油など	ゃぉぃ 野菜・きのこ・くだもの					
	しょくパン		しょくパン(小麦、乳)			616	26.6	23.7	304
	にこみハンバーグ	ハンバーグ(小麦、牛肉、豚肉、 大豆)	さとう でんぷん	たまねぎ	デミグラスソース(小 麦、鶏肉) ケチャップ		。 なかなか起き <u>2</u>		
9	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 に んじん	ソース	でしょうか。 た	そうすると、 はゃぐ	『ごはんが食べ	られなかっ
`	だいずとやさいのスープ	とりにく だいず	じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー パセ		がらスープ しお こ しょう ワイン	***** り、食べていても早食いになってしまいがちです。1 ************************************			
	牛乳	ぎゅうにゅう	)			プロス が で			
	ごはん		こめ		<u> </u>	585	25.9	19.4	284
	とりのてりやき	とりにく		しょうが	しょうゆ みりん		25.9   だいこん ほそ き   、 大根を細く切		
)		さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげ	しょうゆ みりん だし		、入恨を細くり <sup>う ひかり あ</sup> の光を浴びるこ		
:	きりぼしだいこんのにもの			6	じる		します。 間じ量		
	だいこんとさといものみそしる	あつあげ みそ 	さといも	だいこん にんじん こまつな	かつおぶし にぽし	ムについては	ばい 15倍ほどにな	ります。	
	牛乳	ぎゅうにゅう	- u						
	ごはん	いわしうめみそに(大豆)	こめ			564	22.3	17.4	391 (* かつどう
	いわしのうめみそに	とりにく ひじき	ごまあぶら	れんこん キャベツ とうもろこし に	1 12/4 7/11/		:べ物を食べてね :ギーを得ていま		
1	れんこんとひじきのサラダ	29127 002	こまめふら	んじん キャヘク とうもろこし に	こしょうゆ みりん	ためのエネル のはたらきの	キーを守ている <sup>⁵が</sup> 違いで、大きく	、9。 良へ初は 、3つの仲間に	ねの中でa かけられま
	ふとかまぼこのすましじる	かまぽこ	ふ(小麦)	はくさい にんじん ほうれんそう	だしこんぶ かつおぶ し しお しょうゆ さけ	す。3つの仲	聞からかたより	)なく、いろい	
	牛乳	ぎゅうにゅう				食べることで	<sup>えいよう</sup> 栄養バランスカ	をいます。	
	むぎごはん		こめ むぎ			629	24.7	18.7	467
	ナムル		ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん ほうれんそう も やし にんじん にんにく	す しょうゆ	★豆腐の原料	でもある大芸に	ゃょいじだい は弥生時代から	で 作られてい
5				たまねぎ にんじん しょうが にん		す。さまざまな食べ物、調味料となり、なたしちの食が、できまざまな食べ物、調味料となり、私だちの食に欠かすことができません。植物ですが、体をつくしてなるたんぱく質がたくさん入っているので、「な」と呼ばれています。			に たちの食生
۲	マーボーどうふ	(小麦、大豆、ごま) みそ(大豆)	ぶん	にく ほししいたけ ねぎ	ターソース(かき、大 豆) しょうゆ さけ				体をつくる
	みかん	W. S S		みかん					ので、「炒
	牛乳	ぎゅうにゅう	ミルクパン(小麦、乳)				ı	40.4	010
	ミルクパン		あぶら さとう	れんこん キャベツ きゅうり にん	す しょうゆ しお	562	25.7 んびょう びょうき という病気は、	18.1	319 すいみん
ŝ	あげれんこんのサラダ			じん			どいつ病気は、 かかわって起こ		
k	とうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう(大豆) みそ	じゃがいも あぶら しろ いんげん こめこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし	がらスープ しお ワイ	ーー・ そめそ い、外遊びを	する、早く寝る	-りより。好る tub などよい生活	嫌いをした もゅうかんつ 習慣を積み
	こうにゆうシテュー		(1/N) COC	マッシェルーム とうもうこし	7		っていて けんこう わたって健康に		
	牛乳	ぎゅうにゅう	- W			う。		1	
	ごはん	ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	、ケチャップ カレー	568	22.8	18.6	283
	カレーそぼろ	37.212 ( 7.20 )	<i>8889 CE</i>	7.6462 1070070 1070100 1 11	ルー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)ソースし		との野菜は、ま 、 さくなります。		
7	 いろどりサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ パプ	お こしょう ワイン カレーこ	からだひつよ	さくなります。 うゃさい な野菜も無理な	t-	
`		とりにく	じゃがいも むぎ	リカ たまねぎ にんじん セロリー パセ	がらスープ しお こ	きょうしきゅうしょう	・ サラダも、この	へ )「かさ」を減	らす至えた
	もちむぎいりスープ			IJ	しょう ワイン しょうゆ	れています。	しっかり食べて	、 野菜をたく	さんいたた
	A 때	ぎゅうにゅう	- u			ましょう。			
	牛乳		こめ		しょうゆ みりん	657	25.9	26.0 ∴ ⊱ げ き	306
	ごはん	<b>ン</b> げ	<b>≓</b>	1		LA [7, ZXI)+	類の実治してと	ことば き いう言葉を聞	いたことた
		さば	ごま	ごぼう にんぶん ニムにゅく		★「みて汗は	はう		_ しる まいま
3	ごはん	こんぶ さつまあげ だいず	ごま さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん だし じる	りますか。栄	いょう 養にすぐれたみ	ょそを使ったみ	しる まいま そ汁を毎朝
	ごはん さばのごまごろもやき		さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ にんじん ねき	しょうゆ みりん だし じる	りますか。栄 べると元気に	ょう 養にすぐれたみ <sup>す</sup> 過ごせるという	メそを使ったみ いまなです。こ	そ汁を毎朝 れから、み
8	ごはん さばのごまごろもやき こんぶとごぼうのにもの かぼちゃのみそしる	こんぶ さつまあげ だいず	さとう あぶら そつぎょうおめでとうデ		しょうゆ みりん だし じる	りますか。 栄 べると元気に いる たれると 汁を食べると	いょう 養にすぐれたみ	・そを使ったみ い意味です。こ ノ」という言葉	そ汁を毎草れから、みこころなか
3	ごはん さばのごまごろもやき こんぶとごぼうのにもの かぼちゃのみそしる そつぎょうおめでとう デザート(中学校のみ)	こんぶ さつまあげ だいず	さとう あぶら		しょうゆ みりん だし じる	りますか。 栄 べると元気に いる たれると 汁を食べると	ょう 養にすぐれたみ <sup>す</sup> 過ごせるという きは、「毒消し	・そを使ったみ い意味です。こ ノ」という言葉	そ汁を毎草 れから、み こころなか を心の中で
	ごはん さばのごまごろもやき こんぶとごぼうのにもの かぼちゃのみそしる	こんぶ さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	さとう あぶら そつぎょうおめでとうデ		しょうゆ みりん だし じる こぼし かつおぶし	りますか。 べると だを 食べると ぶやいて なななな ぶやいて 食べると	ょう 養にすぐれたみ <sup>す</sup> 過ごせるという きは、「毒消し	・そを使ったみ い意味です。こ ノ」という言葉	そ汁を毎草 れから、み こころなか を心の中で
	ごはん さばのごまごろもやき こんぶとごぼうのにもの かぼちゃのみそしる そつぎょうおめでとう デザート(中学校のみ)	こんぶ さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	さとう あぶら そつぎょうおめでとうデ		しょうゆ みりん だし じる	りますか。 べると元気に 汗を食べると ぶやいて食べ ですね。	よう 要を を が が が が が が が きは、「 毒消し ると、ますます	*そを使ったみ *意味です。こ *」という言葉 *」という言葉 *首分の体を大	それを毎見れから、みを心の中では事にできる

### <アレルギーに関する表示について>

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

- ◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ()内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。
- ◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。
- ・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆)
- ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉)
- ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦)
- ◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)