~	≴ Π7	7年度 11月分 給食献立表	(赤)はたつ/ス			つかわれている食品 (緑)体の調子を整える		-にかス	たんぱ	≓—(kcal) K質(g)	家庭で	持へっ
77		(字部市立川上小学校·川上中学校)	(赤)体をつくる 1群 2群		3群	体の調子を整える 4群	(黄)エネルギーになる 5群 6群		たんぱく質(g) 塩分(g)		とりたい	持って くるもの
	(卵、大豆、肉、魚			その他の野菜・果物	穀類、砂糖、いも類	油脂、種実類	小学校 中	中学校	長節	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
4		ふのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	やきふ じゃがいも		584	708	e000	はし スプ-ン
	火	豚肉のみそ焼き	ぶたにくみそづけ							29.1 2.4	ALTONO DE	
		ひじきごはんの具		7110-t			+1.5	+ >>>	2.1	2.4	きのこ	
			とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら				
5		パン ソフトチーズ 牛乳		チーズ			パン					はし
	ъĸ	ほうれんそうと卵のスープ	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぷん		605	712 29.9		
	\1	かりぽりがらめ	だいず	にぼし			さとう	ごま	2.7	3.5	•	
		さつまいもとりんごの甘煮				りんご	さつまいも さとう	マヨネーズ			さかな	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
6	木		とうふ ぶたにく	C1F 31-1F 3	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごまあぶら	576 25.9	702 30.5		はし
J			だいず みそ				CNSN EE)		2.0	2.4	いも	160
		鶏肉ともやしの塩炒め	とりにく		こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら			0.0	<u> </u>
7		小パン マーシャルヒ゛ーンス゛牛乳 青りんご		ぎゅうにゅう		りんご	パン	マーシャルビーンズ	581	740		
	金	とり雑炊	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい	こめ		22.6	727 27.7 3.4 722 20.5 2.1 748 27.6 3.2 750 29.5 1.9	かいそう くだもの さかな だいずせいひん	はし スプ・ン はし
		豚肉と野菜のソース炒め	ぶたにく		ピーマン にんじん	きりぼしだいこん キャベツ もやし		あぶら	2.4			
		きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			パン さとう	あぶら				
10 11 12	В		ぶたにく とりにく	2.7 37 3	ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	はるさめ でんぷん	ごまあぶら	598 17.8 1.8			
	л	1. 1141 2 . × 11112 . ×										
		ポテロンチーノ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル				
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	火	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ				はし スプ・ン はし
		フルーツミックス				パイン みかん もも	ナタデココ					
		小パン マーマレード 牛乳		ぎゅうにゅう			パン マーマレード					
	7/2	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまわぎ しめじ	スパゲティ こめこ	バター	617 22.7			
	\\\\	<u> </u>	· 1/ CM-\	コッノーサノ			///// Lay	-	2.5			10.0
		コーンサラダ ごまドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング				
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
13	+	ごまみそ煮	とりにく あつあげ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	ごま	635 26.4			はし
	1	いわしの梅煮	いわしうめに						1.7		たまご	100
		大根の甘酢煮				だいこん キャベツ きゅうり	さとう		1		7207	
14		とり五目ごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう グリンピース	こめ さとう	あぶら		708		
							20, 22,	8757	611 22.1			141
	亚		あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ			2.2	25.3 2.6		はし
		白身魚フライ 豆乳プリンタルト	しろみざかなフライ	<u> </u>			とうにゅうプリンタルト	あぶら			きのこ	
		地産地消週間 】 17日(月)~21日(金)	宇部産や山口	県産の食	材をたくさんつ	かって給食をつくりま	す。	,	,			,
-		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				_	1
17										711		12.1
47		かきたま汁	たまご かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		582			
17	月		たまご かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ		でんぷん	ごま	23.4	27.8		はし
17	月	鶏肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	わかめ		しょうが	さとう	ごま	23.4 2.1		l\+	はし
17	月	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物	1201- 11 01101-	わかめ	にんじん ねぎ		さとう	ごま あぶら	23.4 2.1	27.8	Lit	はし
		鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト	とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ	さとう		23.4 2.1 572	27.8 2.5 704	l'+ŧ	はし
	月火	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁	とりにく みそ	ぎゅうにゅう		しょうが	さとう		23.4 2.1 572 22.0	27.8 2.5 704 26.1	©	はし
		鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ	さとう		23.4 2.1 572	27.8 2.5 704	いも	はし
		鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ	さとう さとう こめ	ごま あぶら	572 22.0 1.7	27.8 2.5 704 26.1 1.9	©	はし
18		鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7	27.8 2.5 704 26.1	©	ぱしスプー
18	火	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん ねぎ にんじん さやいんけん にんじん さを	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう	ごま あぶら	572 22.0 1.7	27.8 2.5 704 26.1 1.9	©	(よし スプ [*] -
18	火	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう さとう	ごま あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5	704 26.1 1.9 704 31.0	くだもの	(よし スプ・-
	火	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6	704 26.1 1.9 704 31.0 3.4	くだもの	はしスプー
18	火水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんけん にんじん さを	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう さとう	ごま あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6	704 26.1 1.9 704 31.0 3.4	くだもの	ばし スプ・ ばし
18	火水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6	704 26.1 1.9 704 31.0 3.4	くだもの	はし スプ-
18	火水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく とりにく あっちあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6	704 26.1 1.9 704 31.0 3.4	(#240)	/はし スプ・-
18	火水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく とりにく あっちあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう さとう こめ	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0	704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3	(#240) (#240) (#240) (#240) (#240)	ばし スプ・ ばし
18	火水木	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう	ごま あぶら こま あぶら レーズングリーム あぶら ごまあぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3	(だもの) こめ にはかうせいひん	はし、スプー
19	火水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく とりにく あっちあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう さとう さとう こめ さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3	くだものこか	ははははははは
18	火水木	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ドレッシング	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう こめ さとう	ごま あぶら こま あぶら レーズングリーム あぶら ごまあぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3	(だもの) こめ にはかうせいひん	はし、スプー
18	火水木金	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ たまごやき	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3	くだものこか	ははははははは
18	火水木金	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ドレッシング	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう こめ さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら	572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4	くだものこか	はし、スプ・・
18 19 20 21 25	火水木金火	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ドレッシング ごはん 牛乳	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあけ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあけ とうふ たまご とりにく あつあげ ちくわ たまごやき	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん なぎ にんじん さやいんげん にんじん なぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん たんじん みずな にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ ゲリンピース だいこん きゅうり	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう たン ブルーベリージャム さつまいも こめこ	ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4	くだものこかっていかな	はし、スプ・・
18 19 20 21 25	火 水 木 金 火 だ	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシンク・ ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん とりにく もぶらあげ とうふ たまご とりにく とうよ たまご とりにく をつあげ ちくわ たまごやき	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ささいんがん にんじん ねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん にんじん みずな にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう こめ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ	ごま あぶら ごま あぶら レーズングリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら あぶら あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 22.7 2.0 659 24.9 2.9	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4	くだものこか	はははない
18 19 20 21 25	火 水 木 金 火 だ	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん とりにく もぶらあげ とうふ たまご とりにく とうよ たまご とりにく をつあげ ちくわ たまごやき	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん なぎ にんじん さやいんげん にんじん なぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん たんじん みずな にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ	ごま あぶら ごま あぶら レーズングリーム あぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 24.9 2.9	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 33.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0	くだものこかっていかな	はははない
18 19 20 21	火水木金火だが	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ たまごやき	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ はぎ にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう さとう こめ さとう さとう がン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズングリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら あぶら あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 24.9 2.9	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0	くだものこかっていかな	はは、スプ・はは、スプ・
18 19 20 21	火 水 木 金 火 だ	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシンケ ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ ちくわ たまごやき	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん よずな にんじん よずな にんじん よびん にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう こめ さとう さとう パン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう	ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら こま ごまあぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 24.9 2.9	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0	くだもの こめ にはゆうせいひん さかな	はは、スプ・はは、スプ・
18 19 20	火水木金火だが	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ ミートパンの具	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ たまごやき	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ はぎ にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう さとう こめ さとう さとう がン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズングリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら あぶら あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 2.9 611 30.2 1.8	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0	くだものこかっていかな	ははないははない。
18 19 20 21	火水木金火だが	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシンケ ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく とうふ たまご とりにく あつあげ たまごやき とりにく ベーコン とりにく ベーコン とりにく がたったが ないこく がたったが たまごやき	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん よずな にんじん よずな にんじん よびん にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう こめ さとう さとう パン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう	ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら こま ごまあぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 2.9 611 30.2 1.8	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0	くだもの こめ ににゅう せいひん さかな いそう	はスプ
118 119 21 25 *********************************	火水木金火だが水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風トレッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ ミートパンの具 ごはん 牛乳	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ ちくわ たまごやき とりにく ベーコン とりにく とうふ あぶらあげ くじらたつたあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん よずな にんじん よずな にんじん こんじん にんじん パセリ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう こめ さとう さとう たか こかこ こかもこしゃがいも こめ こといも さとう さとう パン ブルーベリージャム さつまいもこめこ ことがいも こが こといも さとう	ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら こま ごまあぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 24.9 2.9	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0 700 29.1 3.8	くだもの こめ にはゆうせいひん さかな	はスプははスプはスプ
18 19 20 21 25	火水木金火だが水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風トレッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ ミートパンの具 ごはん 牛乳 まごわやさしいみそ汁	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん とりにく もぶらあげ こうふ たまご とりにく とうぶ たまご とりにく あつあげ ちくわ たまごやき とりにく ベーコン とりにく ベーコン とりにく どうふ あぶらあげ くじらたつたあげ とりにく ぎゅうにく ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん なぎ にんじん さやいんげん にんじん なぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん にんじん よずな にんじん にんじん にんじん にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ ゲリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ キャベツ たまねぎ グリンピース	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう さとう こめ さとう さとう だン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう	ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 24.9 2.9 611 30.2 1.8	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0 700 29.1 3.8	くだもの こめ こか ににゆう せいひん さかな いも	はスプははスプはスプ
18 19 20 21 25	火水木金火だが水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシンケ・ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ ミートパンの具 ごはん 牛乳 まごわやさしいみそ汁 さばの塩焼き	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ さうふ たまご とりにく とうぶ たまご とりにく あつあげ ちくわ たまごやき とりにく ベーコン とりにく どうふ あぶらあげ くじらたつたあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん よいしん にんじん はられんそう 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 にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ キャベツ たまねぎ たまねぎ グリンピース	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう さとう さとう だン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう さとう パン フルーベリージャム こかおいも こめ こといも さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま ま るぶら こま ま るぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 24.9 2.9	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0 700 29.1 3.8	くだもの こめ ににゅう せいひん さかな いそう	ははなった。
18 19 20 21 25	火水木金火だが水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ ミートパンの具 ごはん 牛乳 まごわやさしいみそ汁 さばの塩焼き 豚肉と野菜の梅炒め	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん とりにく もぶらあげ こうふ たまご とりにく とうぶ たまご とりにく あつあげ ちくわ たまごやき とりにく ベーコン とりにく ベーコン とりにく どうふ あぶらあげ くじらたつたあげ とりにく ぎゅうにく ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ きゅうにゅう きゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん なぎ にんじん さやいんげん にんじん なぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん にんじん よずな にんじん にんじん にんじん にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ ゲリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ キャベツ たまねぎ グリンピース	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう さとう こめ さとう さとう バン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう バン ミルメーク マカロニ パンこ さとう こめ じゃがいも	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら だまあぶら だまあぶら だまあぶら あぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こままるぶら こままるぶら こままるぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 24.9 2.9 611 30.2 1.8	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0 700 29.1 3.8	くだもの こめ こか ににゆう せいひん さかな いも	ははスプははスプ
118 119 20 21 25 *********************************	火水木金火だが水	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ ミートパンの具 ごはん 牛乳 まごわやさしいみそ汁 さばの塩焼き 豚肉と野菜の梅炒め 小パン マーガリン 牛乳	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ さうふ たまご とりにく とうぶ たまご とりにく あつあげ ちくわ たまごやき とりにく ベーコン とりにく どうふ あぶらあげ くじらたつたあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん よいしん にんじん はられんそう 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 にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ キャベツ たまねぎ たまねぎ グリンピース	さとう さとう こめ じゃがいも さとう パン うどん さとう さとう こめ さとう こめ さとう さとう さとう だン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう さとう パン フルーベリージャム こかおいも こめ こといも さとう	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら パター ドレッシング あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま あぶら こま ま るぶら こま ま るぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 659 24.9 2.9 611 30.2 1.8 574 23.6 3.2	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0 700 29.1 3.8	くだもの こめ こかな さかな かいそう	はは、ない、はは、スプ・はは、スプ・はは、スプ・
118 119 20 21 25 *********************************	火水木 金火 だぎの 水木	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ ミートパンの具 ごはん 牛乳 まごわやさしいみそ汁 さばの塩焼き 豚肉と野菜の梅炒め	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ さうふ たまご とりにく とうぶ たまご とりにく あつあげ ちくわ たまごやき とりにく ベーコン とりにく どうふ あぶらあげ くじらたつたあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ きゅうにゅう きゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん よいしん にんじん はられんそう 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 にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ キャベツ たまねぎ たまねぎ グリンピース	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう さとう こめ さとう さとう パン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう パン ミルメーク マカロニ パンこ さとう こめ じゃがいも	ごま あぶら ごま あぶら レーズンクリーム あぶら ごまあぶら ごまあぶら だまあぶら だまあぶら だまあぶら あぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こまあぶら こままるぶら こままるぶら こままるぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 2.9 611 30.2 1.8	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0 700 29.1 3.8 734 31.6 3.3	(だもの) こかな さかな かいそう しも たまご	はしない。はは、スプ・はしない。
18 19 20 21 25	火水木 金火 だぎの 水木	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの炒め物 ごはん 牛乳 ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉とじゃがいものきんぴら 小パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんこうどん いり豆腐 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 たまご焼き 野菜の甘酢炒め パン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のシチュー 大根と水菜のサラダ 和風ト・レッシング ごはん 牛乳 けんちょう 鯨の竜田揚げ ほうれんそうのごま炒め パン 牛乳 ミルメーク ABCスープ ミートパンの具 ごはん 牛乳 まごわやさしいみそ汁 さばの塩焼き 豚肉と野菜の梅炒め 小パン マーガリン 牛乳	とりにく みそ かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく あつあげ たまごやき とりにく ベーコン とりにく ベーコン とりにく ベーコン とりにく ズーコン とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーゲルト わかめ きゅうにゅう きゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ねぎ ねぎ にんじん ねぎ はうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん よずな にんじん パセリ にんじん パセリ にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ だいこん たまねぎ もやし たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ	さとう さとう こめ じゃがいも さとう バン うどん さとう さとう こめ さとう さとう こめ さとう さとう バン ブルーベリージャム さつまいも こめこ じゃがいも こめ さといも さとう バン ミルメーク マカロニ パンこ さとう こめ じゃがいも	ごま あぶら	23.4 2.1 572 22.0 1.7 571 24.5 2.6 589 25.7 2.0 659 24.9 2.9 611 30.2 1.8 574 23.6 3.2	27.8 2.5 704 26.1 1.9 704 31.0 3.4 706 30.3 2.3 767 28.7 3.4 740 35.4 2.0 700 29.1 3.8	くだもの こめ こかな さかな かいそう	ぱしスプー