注意 注意 注意 注意 注意 注意 注意 注意	宣和	/午11月分	学校給食予定献				宇部市等	子仪稻1				
記書 主食 おかず	日にち			(土) はたの!7		使われている食品		(井) エカリギ のましたわて		エネルギー (kcal)	家庭で	持って
接 2 2 3 4 4 5 5 4 5 5 5 5 5								· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
### 2		主食	おかず			3群	_					
1	(曜日)			卵、大豆	牛乳、乳製品		その他の野菜	穀類、砂糖	油脂		食品	
(大力・アンリート できいの) アー	4	1	ナポリタンスパゲッティ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	パン	レーズンクリーム	646	No	
次 すいぎょうさスープ すいぎょうぎ あっかっと たんしん はないもんり じかん 23.9 はし はし かく で で で で で で で で で で で で で で で で で で	4		やさいのソテー	ベーコン		ピーマン	とうもろこし	スパゲッティ	あぶら	26.2		はし
***	火	レースノクリーム				トイト	キャベツ			2.5	かいそう	
大			すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし	こめ	ごまあぶら	556	ABS.	
***	b	ごはん	じゃがぶたキムチ	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ	じゃがいも		23.9	A. S. S.	はし
□	水									2.1	まめるい	
大	6	ごはん	もずくじる	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	585		
## 記書にはん おいきサラダ だいき しんじん しょうが りんご はん かから 10 としんじん というが りんご さんしん しょうごはん カバイライスのぐ カルークーと 11 と ニュー カルーク 20 こまかな コート カルーク 20 コート 20 コ	U		やきぐりのコロッケ	かまぼこ	もずく	ねぎ	しょうが	やきぐりコロッケ	ごまあぶら	19.6		はし
### おきごはん ひじきサラダ かぶた	木		こんにゃくソテー	ぶたにく ちくわ		こまつな		こんにゃく		1.5	さかな	
せきにはん ししきサフタ かままか からいう しまか メール・ はしまか リルニ でき あるら はし スプーン はん カバオライスのぐ フルーツあんにんガリン かままこ コーグルト ナッケッや たけのこ にんにく ピーフン カボー かいっか でき からいく アルーツあんにんガリン マーボー たいこん たまれき しんじん たまれき から しょうか にんにく にんじん はるまき しんしん はるまき おかいし はるまき かっかけ から とう あぶら 590 はし はん はるまき かっかけ から はんしん たまれき から 1.8 とからいしかが はるまき かっかけ から はんしん たまれき から 1.8 とからいしかがかいため いんしんを たまなき 1.0 しまから にんじん たまれき 2.0 かぶら 590 はし しんしかけ たっから 500 1.8 とからいしかがかいため いんしかを たまな 500 にあしん たまれき 2.0 かぶら 590 はし しんしかけ たまれき 2.0 かぶら 590 はし しんしかけ たった まままき 2.0 かぶら 590 はし しんしかままたんごとの かっから おまに かっかけ から から から 590 はし しんしかけ たった まままき 2.0 かぶら 590 はし しんしかままたんごとの かったにくのしょうかいため とうふ かったにくのしょうかいため とうふ かった 1.8 とからいしかがかいため いんしのをわい たまなき かった 1.8 とからいしかがかいため いんしのをわい たまなき カース・ア・ア・ア・ソ・リルにご から 2.0 あぶら 2.0 はし もんい かった 2.0 かった 2	7		まめカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ	カレールウ	620	l)	
10	′	むぎごはん	ひじきサラダ	だいず	ひじき		しょうが りんご	むぎ	あぶら ごま	22.8	44	はし
11	金			ひよこまめ			キャベツ きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	2.0	こざかな	
11	10		ビーフンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ	こめ さとう	あぶら	594	(35)	7.4.1
11	10	ごはん	ガパオライスのぐ	かまぼこ	ヨーグルト	チンゲンサイ	たけのこ にんにく	ビーフン		23.9	8	
11 パン ミーハシので さからに 29.9 はしたがに たまた 20.0 にかに 29.9 きのこめい はしまかがら 29.9 きのこめい はしまかが ペーコン 水上に はる きき からは かま もやしのしおいかとめ はるきき いりしのみぞれに やさいのがかいため トゥール かかめ おきにてんにく しょうが にんにん いっしの あぶら 590 によん いりしのみぞれに やさいのがあかいため とうふ かまにこ はん おきにさんに かっかり にんしん たまれぎ こめ あぶら 590 によん いりしのみぞれに やさいのおかかいため トゥール かかめ なぎ トゥール かかめ なき トゥール かかめ なき トゥール かかめ なき しょうが にんにん いたけ しろよ たまれぎ こめ あぶら 590 によん いたいん かまにこ はったい かっかり にんしん たまれぎ しょうが にんにん かぶにくのしょうがいため とうふ かまにこ かっかい かまにこ かっかい かまに かず ちゃん カンド かっかい かまに かっかい かっかい かまに かっかい かまに かっかい かまに かっかい かっかい まれまぎ こか こまから 601 よっかい かっかい かっかい かまに しいたい たまれぎ こか こま こま こま ない まれまぎ こかい くなし たまれき かっかい かまいに しょ かっかい かまいに しょ かっかい ととう こま こま ない まれま かっかい かまに こまかい かまに こまかい たまれき かっかい かまに こまかい かまいに こま	月		フルーツあんにんプリン	ぶたにく だいずミート		ピーマン あかピーマン		フルーツあんにんプリン		1.8	たまご	\
12				ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら			
大	11	パン	ミートパンのぐ	ぎゅうにく		こまつな	にんにく	じゃがいも		29.9	~	はし
12	火			ぶたにく だいず		トマト	しょうが	パンこ ミルメーク		3.2	きのこるい	
はるまき				ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ	こめ	ごまあぶら	672	The	
大	12	ごはん	はるまき	あつあげ みそ		にら	しいたけ しろネギ			22.0		はし
13	水			はるまき			しょうが にんにく もやし	でんぷん		1.8	にゅうせいひん	
13					ぎゅうにゅう	にんじん			あぶら	590		
木 やさいのおかかいため いちにのキャに こまっさ さやし 2.5 いもらい 14 こはん だたにのしょうがいため かまぼこ とうふ がたにくのしょうがいため とうふ がたにくのしょうがいため とうふ がたにくのしょうがいため とうふ がたにくのしょうがいため とうふ がたにく とうふ かたにく とうふ かまぼこ とうふ かまぼこ とりにく かから とりにく がたにく とりにく がかえにゆう にんじん たまねぎ えのきたけ こめ さとう あぶら 584 しょうが はし とりにく かかな とりにく がたにく がたにく かかな とりにく がたにく かたにく かたくうどん けんさんのつやきたまに とりにく がたにく がかえにか かたらきかう とりにく かたらきから とりにく かたらきから とりにく かたらきから とりにく かたらきから とりにく がたにく かたらきから とりにく ならがらをからいとる かたらきからいとる かたらきからいとる かたららまがら とりにく かたらかんがら たまねぎ たっかいそう とりにく たまねぎ たまねぎ とりにく たまねむ とりにく たんにく たまねぎ とりにく たたいにく たたいにく とりにく たんにく とりにく たたいにく とりにく たたいにく とりにく たたいにく とりにく たたいにく たたいにく とりにく たたいにく とりにく たたいにく たたいにく とりにく たたいにく とりにく たたいにく とりにく たたいにく たたいにく たんにく たたいにく たたいにく たたいにく たたいにく たたいにく たたいにく たたいにく たたいにく たんにく たたいにく	13	ごはん			•		B			23.5		はし
14	木			いわしのみぞれに		こまつな	もやし			2.5	いもるい	
14					ぎゅうにゅう		1	こめ	ごま		~ 5	
金 リルご がたにく デンケンサイ リルご さとう 1.6 こざかな とうふ かんこんコロッケ ゆずきちあえ とりにく 1.6 さかな はし です 1.6 さかな はし かずきちあえ とりにく 1.6 さかな はし がっていたが かまぼこ かやうさい がまにく がたにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ さとう あぶら 29.4 くだもの はしいちごシャム かやくうどん けんさんあつやきたまご かまぼこ かっやきたまご かまぼこ とりにく きゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ ごまあぶら 601 うどん とうご きゅうり りじん たまねぎ こめ ごまあぶら 601 うどん さとう さとう 2.2 くだもの はし こうごはん けんさんあつやきたまご かまぼこ あっやきたまご かまぼこ あっやきたまご かまぼこ あっやきたまご からうきゅうけ いき きゅうり うどん さとう 2.6 きゅうし はし えがらうまやまぐちなっとう ちくわ しらずほし おのちゃめんじる にくだんごのあまずあん かまぼこ わかめ ねぎ たまねぎ たんだんごのあまずあん かまぼこ わかめ ねぎ たまねぎ たん せまぐもだんがんかんがリー チャベッときゅうりのサラダ でっとう じじき きゅうしにんじん だいこん たまねぎ たん カかんゼリー 1.6 まあるい なこう かんせ) 1.6 まあるい ままる たっかにから みそ ちくわ こまあえ さつまいものみそしる こう みぞらかったがら みそ ちくわ こまあえ さつまいものみそしる こう みぎのかにんがら みそ ちくわ こまあえ さっまいものみそしる こう からがら 2.3 まからい こまっな さつまいもの まる くっか こまっな さっまいもの まる くっか とりこく まんがいもつ とりにん かんせい キャベッリんごジャム ドック こまあぶら 2.3 やさい たまねぎ こめ こま るこ こまっな こまっな さっまいもの まる くっか こまっな さっまいも こまっな さっまいも こまっな さんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい こまっな さんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい こまっな さんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい たまんご こまっな さんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい たまんご こまっな さんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい こまっな さんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい こましい こまんぶ こまり こんじい たまんぎ こめ こま 575 よんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい こまんがい さんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい こまんさ こんさい りょり こくしゃ さんさい もゃし トック こまあぶら 2.9 しましい こんにゃく さんさい もゃし トック こまんぶら 2.9 しましい こんにゃく 2.3 しゃしゃり こんにゃく 2.3 かんり こんにゃく 2.3 しましい 2.5 しゃり 2.0 しゃり 2.0 しゃり 2.0 しゃり 2.0 しゃしゃり 2.0 しゃり 2.0 しゃく 2.3 しゃしゃり 2.0 しゃり 2.0 しゃしゃり 2.0 しゃり 2.0 しゃり 2.0 しゃり 2.0 しゃしゃり 2.0 しゃり 2	14	ごはん					B				TA	はし
17	金									1.6	こざかな	
18					ぎゅうにゅう		•		あぶら	584		
18	17	ごはん					:					はし
18	日						_ ,					
18		1 1 = 1,00			ぎゅうにゅう			パン いちごジャム	ごま			
火 いちごジャム きせいんけん れんこん さとう 2.2 (だもの) 19 しようごはん けんさんあつやきたまご かまぼこ ピリからきゆうり あっやきたまご かまぼこ ピリからきゆうり あっやきたまご かまぼこ ピリからきゆうり あっやきたまご かまぼこ かっやきたまご かまびら かりひじき あったがけん なっとう ちくわ からがけん なんまかかんぜん まずらかんじる にくだんごのあまずあん やまぐちからとう ちくわ しらずはし かかしそ さんにゃく ごま 25.7 はしまいもとう 1.9 くだもの かして さんにゃく ごま 25.7 はしまいもとう 1.9 くだもの はしまいもとう 1.9 くだもの はしまいもとう 1.9 くだもの はしまいもとう 1.9 くだもの はしまいまがら 2.1 をおうじゅう にんじん かかしせ さんじん たまねぎ たなね きとう 1.9 くだもの はし スプーン はくさいのクリームに ドーマン はくさい たまねぎ たなね はし スプーン かんせり 1.6 まめるい スプーン かんせり 1.6 まめるい キャベッときゆうりのサラダ とりにく きゅうにゅう にんじん なさい たまねぎ こむ あぶら 651 など しろみざかなのてんぶら みそ ちくわ おき 1.0 よろがかのてんぶら こもがらからがけん ねぎ キャベッ さつまいも ごま 24.3 など カーカック こはん よろみさかなのてんぶら たまねぎ こまのな さとう 2.3 やさい はし スプーン はくさい たまねぎ こめ あぶら 651 なぎ コース など さんさい もやし トック ごまあえ さとう こまあぶら 22.9 やさい はし まがいんけん おぎ さんさい もやし トック ごまあぶら 22.9 たまねぎ こんとい おんさい もやし トック ごまあぶら 22.9 たまねぎ こんといが やさいのじやこいため あつあげ しらずぼし さやいんけん たまねぎ こめ 567 でまあぶら 22.9 たまねぎ こんにゃく さとう こんにゃく さとう こんにゃく 23.8 はし ない いっと いっと いっと 1.7 たまご かいとり 1.7 たまねぎ こん かいとり 1.7 たまご さんいん たまねぎ こんにゃく さとう こんにゃく 23.8 はし こんにゃく 1.7 たまねぎ こん こんにゃく 23.8 はし 1.0 にんじん たまねぎ こん 1.7 たまご さんいん かいとり 1.0 にんじん たまねぎ こん 1.7 たまご さんいい たまねぎ こん 1.7 たまねぎ こんいたり 1.7 たまご さんいい 1.7 たまねぎ しんさいがけん 1.0 にんじん たまねぎ こん 1.7 たまねぎ 1.0 にんじん たまねぎ 1.7	18				2,7,5, 7,5		•					はし
19 しょうごはん けんさんあつやきたまご かまぼこ あっやきたまご とりにく きっぷ きゅうじゅう にんじん ねぎ きゅうり うどん さとう 26.2 まのこるい はし かまでちきょうどりようりのひです。 20	水		3 72 - 31 1 1 1 2 7 3				•			2.2	くだもの	
しょうごはん けんさんあつやきたまご かまぼこ おぎ きゅうり うどん さとう 26.2 2.6 きのこるい はし でとう でとも でとう でともの でともの でともの でともの でともの でともの でともの でともの でにんじん ではん ではんのあまずあん でまぐちにんさんみかんぜ) デキンボール でしていた でんじん ではくさいのクリームに デキンボール でしていため でんしん でんさい でものうりのサラダ ではん でんさいのカチーム でんじん でんじん でんした でんした でものうりいそう ではん ではん ではん ではん でんじん でんした でものうりいそう ではん ではん ではん でものみそしる でんじん でものみそしる でんじん でんじん でものういです。 ではん ではん でものみそしる でんじん でんじん でものみそしる でんじん でものかんがら できます でものかんがら できます でものかんがら できます でものかんがら できます でものかんがら できます でものがんがら できます でものがんがら でものがなのてんがら できらいでが でものがなのでんがら できらいでんが できいんががん でもいんがが できいんががん でもいんがが できいんががん できないんがが できいんがが できいんががん できいのじゃこいため でもいのじゃこいため でもいんががん でもいのじゃこいため でもいんががん でもいのじゃこいため でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいといががん でもいのじゃこいため でもいのじゃこいため でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががんががんががん でもいのじゃこいため でもいんががん でもいんががんががんががん でもいんががん でもいんががんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががん でもいんががんががんががんががんががん でもいんががんががんががんががん でもいんががんががんががんががんががんがんがんががんががんがんがんがんがんがんがん			かやくうどん	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		•		ごまあぶら		(/200)	
とりからきゅうり あっやきたまご さとう 2.6 きのこるい 20日は、やまぐちきようどりようりのひです。 1 ん ちょう かりりひじき ぶちうまやまぐちなっとう ちくわ いしき にんじん がかりひじき ぶちうまやまぐちなっとう ちくわ しらすぼし しらすぼし にんじん ではん にくだんごのあまずあん かまぼこ やまぐちけんさんみかんせ) チャズッときゆうりのサラダ にんじん はくさいのクリームに とりにく さゆうにゅう にんじん たまねぎ でんじん なくさいのクリームに とりにく きゅうにゅう にんじん たまねぎ ヤャズッときゆうりのサラダ でしてんじん ではん なくさいものみそしる とうふ あぶらがり にんじん なくさいものみそしる とうか あぶらが にんじん たまねぎ セッシング 25.3 なしようが にんじん たまねぎ キャズッ りんごジャム さつまいものみそしる にんじん かみ なっとう たまねぎ キャズッ とうはに とりにく きゅうにゅう にんじん たまねぎ セッシング 25.3 なしまがらいので とりにく きゅうにゅう にんじん たまねぎ さとう とう とも はしまがらいてんぷら とも とも とも とも とも とも とも と	19	しょうごはん			2,7,5, 7,5				_ 0.03.0 3			はし
20	ъk	06701670				10.0	C., 77				きのころい	
1	/]\		C 7/0 DC 19 7 7		•	ナキュンじ	ひょうひのひです			2.0	C 47 C 04	
ではん ゆかりひじき おぶらあげ なっとう なじき さやいんげん あかしそ こんにやく ごま 25.7 ではし ではん												
大	20											_
おのちゃめんじる とうふ かまぼこ わかめ ねぎ たまねぎ でんぶん かんゼリー まめるい とり、 かまぼこ わかめ ねぎ たまねぎ でんぷん がんゼリー まめるい とり、		ごはん				さやいんげん	あかしそ					はし
ではん にくだんごのあまずあん かまぼこ わかめ ねぎ たまねぎ でんぷん 300をかん 1.6 まめるい スプーン はくさいのグリームに キャベッときゅうりのサラダ とりにく きゅうにゅう にんじん おまねぎ こめ あぶら 651 はし スプーン さつまいものみそしる とうふ あぶらかがけ おもい しろみざかなのてんぷら みそ ちくわ ごまあえ しろみざかなのてんぷら かみそ ちくわ ごまあえ トック ビビンバのぐ ぎゅうにく おきのうにゅう にんじん おまねぎ こめ さつまいも アン はし できゅういく ちゅうにゅう にんじん ねぎ キャベッ さっまいも こまつな さしら できゅうにく おゅうにゅう にんじん ねぎ さんさい もやし トック ごまあぶら 22.9 はし さやいんげん しょうが にんにく さとう 1.7 たまご はし かい トック ごはん にくじゃが やさいのじやこいため あつあげ しらすぼし さやいんげん もやし こんにゃく 23.8 はし はし しょうが にんにゃく こんにゃく 23.8 はし しょうが にんにゃく 23.8 はし しゃく こんにゃく 23.8 しょ しゃく こんにゃく 25.3 かいそう 22.9 よんにゃく 23.8 しょ しゃく 23.8 しゃく 24.3 こんにゃく 23.8 しゃく 24.3 こんにゃく 23.8 しゃく 23.8 しゃく 24.3 こんにゃく 23.8 しゃく 24.3 こんにゃく 23.8 しゃく 24.3 こんにゃく 23.8 しゃく 24.3 こんにゃく 24.3 こんにゃく 24.3 こんにゃく 25.3 とり 25.3 と	木					<u> </u>						
金 やまぐちけんさんみかんゼリー チキンボール ピーマン みかんゼリー 1.6 まめるい スプーン りんごジャム はくさいのグリームに キャベッときゅうりのサラダ とりにく きゅうにゅう にんじん カモ おおき こめ おぶら 651 とうみざかなのてんぷら みそ ちくわ ごまあえ しろみざかなのてんぷら カチモ ちくわ ごまあえ トック とりにく ぎゅうにゅう にんじん おき キャベッ きっちいも クラム・カンドン・グ 25.3 はし スプーン さつまいものみそしる しろみざかなのてんぷら みそ ちくわ こまつな さとう 2.3 やさい はし まんさい もやし トック ごまあぶら 22.9 よんさい もやし トック ごまあぶら 22.9 はし なやいんげん しょうが にんにく さとう 1.7 たまご はし かい トック ごはん にくじゃが やさいのじやこいため あつあげ しらすぼし さやいんげん もやし こんにゃく 23.8 はし はし	21				8		-					(+)
かけっぱいかが かたにく おゆうにゆう にんじん おきおぎ こめ おぶら 2.3 かさい まからにく きゅうにく おもか にんじん おき はん にんじん かいよう にんじん おき はん こまつな こうはん とう こま こめ こま こめ まがら 2.3 かいそう こまつな こまつな こまつな こまっな こまり こま こめ こま こめ こま こまり こまり こまり こまり こまり こまり こまり こまり こまり		ごはん			: ·		たまねぎ				~	スプーン
カルごジャム	金										まめるい	
火 りんごジャム キャペッときゅうりのサラダ プロッコリー おなしめじ キャペッ りんごジャム にレッシック 25.3 2.5 かいそう 26 ごはん しろみざかなのてんぷら みそ ちくわ ごまあえ きゅうけ とうもろこし こむぎこ こむぎこ 2.5 かいそう 水 ごはん ごまあえ トック ビリこく ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さんさい もやし トック ごまあぶら 22.9 はし さやいんげん しようが にんにく さとう 1.7 たまご 27 ごはん ドック ごはん だいこん たまねぎ さんさい もやし トック ごまあぶら 22.9 はし かさい かける けんじん が さいのじゃこいため あつあげ しらすぼし さやいんげん もやし こんにゃく 23.8 はし たまねぎ こめ たまねぎ こめ こんにゃく 23.8 はし たまねぎ こめ たまねぎ こめ こんにゃく 23.8 はし ないんけん もやし こんにゃく 23.8 はし しゅう 1.7 たまねぎ こん たまねぎ こめ たまねぎ こんにゃく 23.8 したり 1.7 たまなど 23.8 したり 1.7 たまなど 23.8 したり 1.7 たまねぎ こん たまれを たまれを たまれを たまれを たまれを たまれを たまれを たまれを	25	パン		とりにく	ぎゅうにゅう						NAME OF THE PERSON OF THE PERS	1+1
26			キャベツときゅうりのサラダ				:		ドレッシング		77	スプーン
プロストリンド プロ	火	,,,,,,									かいそう	
水 ごまあえ L5月を飲むのてんぷら こまつな さとう 2.3 やさい 27 トック ビビンバのぐ とりにく ぎゅうにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう もやいんげん にんじん おき さんさい もやし しようが にんにく さとう ごま こめ いりク こまあぶら 22.9 575 22.9 はし 28 ごはん かさいのじゃこいため かさいのじゃこいため あつあげ ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう しらずぼし とらずぼし といんげん たまねぎ もやいんげん もやし こんにゃく こめ こんにゃく こんにゃく あぶら 23.8 567 23.8	26				2		•		•		LE TO	
27 トック ビビンバのぐ きゅうにゅう きゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ こま 575 というによる きゅうにゅう さんさい もやし トック こまあぶら 22.9 はし さやいんげん しようが にんにく さとう 1.7 たまご してはん たまねぎ こめ さんさい もやし トック こまあぶら 22.9 ようが にんにく さとう こんにゃく こんにゃく こんにゃく 23.8 しようが にんじん たまねぎ こめ まぶら 567 こんにゃく こんにゃく 23.8 しようが こんじゃく こんにゃく 23.8		ごはん		みそ ちくわ			キャベツ	さつまいも	ごま		C B	はし
27 トック ビビンバのぐ きゅうにゅう きゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ こま 575 というによる きゅうにゅう さんさい もやし トック こまあぶら 22.9 はし さやいんげん しようが にんにく さとう 1.7 たまご してはん たまねぎ こめ さんさい もやし トック こまあぶら 22.9 ようが にんにく さとう こんにゃく こんにゃく こんにゃく 23.8 しようが にんじん たまねぎ こめ まぶら 567 こんにゃく こんにゃく 23.8 しようが こんじゃく こんにゃく 23.8	水		ごまあえ	しろみざかなのてんぷら						2.3	やさい	
本				とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ	こめ	ごま	575	(35)	
本		ごはん	ビビンバのぐ	ぎゅうにく					ごまあぶら	22.9	Q) ²	はし
28 ごはん にくじゃが ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ あぶら 567 なかかといかけ やさいのじゃこいため あつあげ しらすぼし さゃいんげん もやし こんにゃく 23.8 はし	木									1.7	たまご	<u></u>
20 こばん やさいのじゃこいため あつあげ しらすぼし さゃいんげん もやし こんにゃく 23.8 23.8 はし			にくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	567	_	
			やさいのじゃこいため	あつあげ	しらすぼし	さやいんげん	もやし			23.8	2002	はし
	金	1ンルマンふりかりひ			わかめ	<u>L</u>	キャベツ	じゃがいも さとう		1.7	しゅじつるい	<u></u>

^{*}牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

ちさんちしょうしゅうかん \downarrow

1