## 令和7年10月 詳細献立表(アレルギー) 高良給食センター 917-3484

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目

その他 大麦、オーツ麦、きび、魚類、まぐろ、さけ、赤魚、いか、たこ、いくら、とびこ、

- ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。調味料由来の欄に記載される「小麦」は、調味料で主に、加工品のしょうゆ・ドレッシング・ソース・ルウ由来となります。 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。

たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ

- ※「かまぼこ(ちくわ・なるとを含む)」や「ウインナー」、「ベーコン」には、卵は含まれていません。※ もずく、アーサ、チリメン、のり、カタクチイワシなどの海産物には「エビ」「カニ」が混入している場合があります。※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。

| B                                | 曜日        |                                         | こんだて                                                                                                                                                                                                                       | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もとになる食品                                                                                                                                                          | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                                                                                                                                                                                                                  | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 調味料由来                                  |
|----------------------------------|-----------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1                                | 水         |                                         | きびごはん                                                                                                                                                                                                                      | W1 (= / W1 ( 3 a a / 1 a )                                                                                                                                                           | こめ、もちきび                                                                                                                                                                                                                                        | 1 1 1 1 1 1 1 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
|                                  | 71/       | 牛乳                                      | チムシンジ                                                                                                                                                                                                                      | ぶたにく,ぶたレバー,みそ(大麦)                                                                                                                                                                    | じゃがいも                                                                                                                                                                                                                                          | たまねぎ,にんじん,ながねぎ,にんにく,しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
|                                  |           |                                         | タマナーチャンプルー                                                                                                                                                                                                                 | ぶたにく,とうふ,かつおぶし                                                                                                                                                                       | あぶら                                                                                                                                                                                                                                            | キャベツ,にんじん,たまねぎ,にら,にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                                  |           |                                         | てづくりふりかけ<br>きびごはん                                                                                                                                                                                                          | しらす,かつおぶし,のり,青のり                                                                                                                                                                     | さとう,ごま<br>こめ,もちきび                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| 3                                | 木         |                                         | マーボーどうふ                                                                                                                                                                                                                    | ぶたにく,ぶたレバー,だいず                                                                                                                                                                       | あぶら,でんぷん,ごま油                                                                                                                                                                                                                                   | しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,にら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                                  | <b>//</b> | 牛乳                                      | \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \                                                                                                                                                                                      | とうふ、みそ(大麦)                                                                                                                                                                           | めから、こんかん。こよ川                                                                                                                                                                                                                                   | にんにくしょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
|                                  |           |                                         | バンバンジーサラダ                                                                                                                                                                                                                  | とりにく                                                                                                                                                                                 | ごま,さとう,ごま油                                                                                                                                                                                                                                     | キャベツ,きゅうり,もやし,赤ピーマン,黄ピーマン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |
|                                  | _         |                                         | きびごはん                                                                                                                                                                                                                      | Chec                                                                                                                                                                                 | こめ、もちきび                                                                                                                                                                                                                                        | (イイ・ク)とゆうグ,もくも,効と くり,臭と くり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |
|                                  | 金         |                                         | なめこのみそしる                                                                                                                                                                                                                   | とうふ,わかめ,みそ(大麦)                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                | なめこ,えのきたけ,だいこん,ながねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |
|                                  |           | 牛乳                                      | ミートボール                                                                                                                                                                                                                     | とりにく,だいず                                                                                                                                                                             | あぶら,さとう,でんぷん                                                                                                                                                                                                                                   | たまねぎ,にんにく,しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | かきエキス                                  |
|                                  |           |                                         | ひじきいため                                                                                                                                                                                                                     | ぶたにく,ひじき,かまぼこ                                                                                                                                                                        | あぶら,さとう                                                                                                                                                                                                                                        | こんにゃく,にんじん,にら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            | あぶらあげ,だいず                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| 6                                |           | $\overline{}$                           | あきのかおりごはん                                                                                                                                                                                                                  | とりにく,かまぼこ                                                                                                                                                                            | こめ,くり,さとう,あぶら                                                                                                                                                                                                                                  | しいたけ,にんじん,しめじ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |
| O                                | 月         | 4.01                                    | キャベツ入りつくね                                                                                                                                                                                                                  | とりにく,えんどうまめ,かつおぶし                                                                                                                                                                    | あぶら,さとう,でんぷん                                                                                                                                                                                                                                   | キャベツ,しょうが,にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
|                                  |           | 牛乳   ]                                  | こまツナサラダ                                                                                                                                                                                                                    | ツナ                                                                                                                                                                                   | さとう                                                                                                                                                                                                                                            | もやし、こまつな、コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
|                                  |           |                                         | おつきみだんご                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      | じょうしんこ,さとう,でんぷん                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| 7                                | 火         |                                         | きびごはん                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      | こめ,もちきび                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| ,                                | ^         | 牛乳                                      | とうがんのそぼろに                                                                                                                                                                                                                  | ぶたにく,とりレバー,だいず,あつあげ                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                | しめじ,とうがん,たまねぎ,にんじん,あおまめ,しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
|                                  |           | IJ <sup>┿ᢋ</sup> IJ                     | キャベツのごまあえ                                                                                                                                                                                                                  | あぶらあげ                                                                                                                                                                                | さとう,ごま,ごま油                                                                                                                                                                                                                                     | キャベツ,こまつな,にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
|                                  |           |                                         | あおぎりみかん                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |
| _                                |           |                                         | ココアあげパン                                                                                                                                                                                                                    | きなこ                                                                                                                                                                                  | コッペパン(小麦,乳),さとう,ココア(乳),油                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| 8                                | 水         | #乳                                      | あきのミネストローネ                                                                                                                                                                                                                 | とりにく,ベーコン,だいず                                                                                                                                                                        | じゃがいも                                                                                                                                                                                                                                          | たまねぎ、にんじん、セロリー、えのきたけ、しめじ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | トマト,にんにく,パセリ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
|                                  |           |                                         | ブロッコリーソテー                                                                                                                                                                                                                  | とりにく                                                                                                                                                                                 | あぶら                                                                                                                                                                                                                                            | ブロッコリー,カリフラワー,たまねぎ,にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | コーン,にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
| 9                                | 木         | l                                       | きびごはん                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      | こめ,もちきび                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -                                      |
| IJ                               | //>       |                                         | とりじる                                                                                                                                                                                                                       | とりにく                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                | しいたけ、とうがん、にんじん、こまつな、しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
|                                  |           | 牛乳                                      | あぶらみそ                                                                                                                                                                                                                      | ツナ,みそ                                                                                                                                                                                | さとう。あぶら                                                                                                                                                                                                                                        | しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |
|                                  |           | $\Box$                                  | パパイヤイリチー                                                                                                                                                                                                                   | ぶたにく,かまぼこ,あつあげ                                                                                                                                                                       | あぶら                                                                                                                                                                                                                                            | パパイヤ,にんじん,からしな                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
| 10                               | 金         | l —                                     | ゆかりごはん                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      | こめ,さとう                                                                                                                                                                                                                                         | L <del>e</del>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
|                                  |           |                                         | かぼちゃのみそしる                                                                                                                                                                                                                  | ぶたにく,あぶらあげ,みそ(大麦)                                                                                                                                                                    | ° (1 +) -, 1 ×° ( - 1 +)-                                                                                                                                                                                                                      | かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,こまつな,ながねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
|                                  |           | 牛乳                                      | こもちししゃもフライ                                                                                                                                                                                                                 | こもちししゃも                                                                                                                                                                              | パンコ(小麦),でんぷん,こむぎこ                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
|                                  |           |                                         | - / B / L []] []                                                                                                                                                                                                           | N. 1. 1. ±12° = ± ± = 1. 2.5 ×1                                                                                                                                                      | コーンフラワー,さとう,油                                                                                                                                                                                                                                  | 1-11:1 + + - + 12>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |
|                                  |           |                                         | にんじんしりしりー                                                                                                                                                                                                                  | ツナ,かまぼこ,たまご,かつおぶし                                                                                                                                                                    | あぶら                                                                                                                                                                                                                                            | にんじん,たまねぎ,ピーマン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
|                                  |           |                                         | べにいもスイートポテト                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | さつまいも,さとう,あぶら                                                                                                                                                                                                                                  | レモン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            | <u>あき</u>                                                                                                                                                                            | や す み                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| ~~                               |           |                                         | ごはん                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      | こめ                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| 20                               | 月         | 4乳                                      | チキンカレー                                                                                                                                                                                                                     | とりにく,とりレバー,だいず                                                                                                                                                                       | じゃがいも,あぶら                                                                                                                                                                                                                                      | たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            | しろはなまめ,しろいんげんまめ                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | しょうが,プルーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |
|                                  |           |                                         | フルーツナタデココ                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | もも,なし,ぶどう,パイナップル,さくらんぼ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | みかん,ナタデココ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |
| 21                               | 火         |                                         | きびごはん                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      | こめ,もちきび                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| Z I                              |           |                                         | もずくどんの具                                                                                                                                                                                                                    | ぶたにく,とりレバー,だいず,もずく                                                                                                                                                                   | さとう,でんぷん                                                                                                                                                                                                                                       | こんにゃく,にんじん,たまねぎ,あおまめ,コーン,しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |
|                                  |           | 牛乳                                      | にらたまスープ                                                                                                                                                                                                                    | たまご、とりにく、とうふ                                                                                                                                                                         | でんぷん,ごま油                                                                                                                                                                                                                                       | たまねぎ,えのきたけ,にら,しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |
|                                  |           |                                         | かき                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | かき                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |
|                                  |           |                                         | スパゲティナポリタン                                                                                                                                                                                                                 | ぶたにく,ウインナー                                                                                                                                                                           | スパゲティ(小麦),あぶら,さとう                                                                                                                                                                                                                              | たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
| 22                               | 水         | 牛乳                                      | ++7.+01                                                                                                                                                                                                                    | 1-111-7 +*1 >-4*                                                                                                                                                                     | パンコ(小麦).こむぎこ.でんぷん                                                                                                                                                                                                                              | にんにく,トマト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
|                                  |           |                                         | ささみカツ                                                                                                                                                                                                                      | とりにく、だいず                                                                                                                                                                             | ハンコ(小麦),こむさこ, じんふん<br>あぶら                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            | ハム(乳)                                                                                                                                                                                | じゃがいもさとう                                                                                                                                                                                                                                       | にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,きゅうり,コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            | ハム(孔)                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
|                                  |           |                                         | いろどりポテトサラダ                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | にんしん,たまねさ,ブロッコリー,さゆうり,コーブ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |
|                                  |           |                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      | たまごなしマヨネーズ                                                                                                                                                                                                                                     | こんしん,/こまねき,クロツコリー,きゆうり,コーク                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |
| 22                               | *         |                                         | むぎごはん                                                                                                                                                                                                                      | ジナ-I-/                                                                                                                                                                               | たまごなしマヨネーズ<br>こめ,大麦                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ************************************** |
| 23                               | 木         | <b>年乳</b>                               |                                                                                                                                                                                                                            | ぶたにく                                                                                                                                                                                 | たまごなしマヨネーズ                                                                                                                                                                                                                                     | たけのこ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | オイスターソース<br>(かき,ホタテ,魚醬)                |
| 23                               | 木         | <b>年乳</b>                               | むぎごはん<br>チンジャオロース                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      | たまごなしマヨネーズ<br>こめ,大麦<br>あぶら,さとう,ごま油,でんぷん                                                                                                                                                                                                        | たけのこ,たまねぎ.ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマン,しょうが,にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |
| 23                               | 木         | 牛乳                                      | むぎごはん                                                                                                                                                                                                                      | \$\frac{\dagger}{2} \text{EUIC}                                                                                                                                                      | たまごなしマヨネーズ<br>こめ,大麦                                                                                                                                                                                                                            | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ビーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                        |
| 23                               | 木         | 牛乳                                      | むぎごはん<br>テンジャオロース<br>ちゅうかコーンスープ                                                                                                                                                                                            | とりにく                                                                                                                                                                                 | たまごなしマヨネーズ<br>こめ.大麦<br>あぶら,さとう,ごま油,でんぷん<br>でんぷん                                                                                                                                                                                                | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマン,しょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |
| 23                               | 木         | 牛乳                                      | むぎごはん<br>チンジャオロース<br>ちゅうかコーンスープ<br>ひじきシューマイ                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | たまごなしマヨネーズ<br>こめ、大麦<br>あぶら、さとう、ごま油、でんぷん<br>でんぷん<br>でんぷん。さとう、こむぎこ                                                                                                                                                                               | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ビーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                        |
|                                  |           |                                         | むぎごはん<br>チンジャオロース<br>ちゅうかコーンスープ<br>ひじきシューマイ<br>きびごはん                                                                                                                                                                       | とりにく<br>ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず                                                                                                                                                            | たまごなしマヨネーズ<br>こめ、大麦<br>あぶら、さとう、ごま油、でんぷん<br>でんぷん<br>でんぷんさとう、こむぎこ<br>こめ、もちきび                                                                                                                                                                     | たけのこ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン<br>黄ピーマン、しょうが、にんにく<br>コーン、きりぼしだいこん、にんじん、えのきたけ<br>たまねぎ、チンゲンサイ<br>たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
|                                  | 木金        | 牛乳                                      | むぎごはん<br>チンジャオロース<br>ちゅうかコーンスープ<br>ひじきシューマイ                                                                                                                                                                                | とりにく<br>ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず<br>とりにく、あぶらあげ、とうにゅう                                                                                                                                        | たまごなしマヨネーズ<br>こめ、大麦<br>あぶら、さとう、ごま油、でんぷん<br>でんぷん<br>でんぷん。さとう、こむぎこ                                                                                                                                                                               | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマン,しょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |
|                                  |           |                                         | むぎごはん<br>テンジャオロース<br>ちゅうかコーンスープ<br>ひじきシューマイ<br>きびごはん<br>ごまとうにゅうじる                                                                                                                                                          | とりにく<br>ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず<br>とりにく、あぶらあげ、とうにゅう<br>みそ(大麦)                                                                                                                              | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん でんぷん こめ、もちきび じゃがいも、ごま                                                                                                                                                                                   | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ビーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
|                                  |           |                                         | むぎごはん<br>テンジャオロース<br>ちゅうかコーンスープ<br>ひじきシューマイ<br>きびごはん<br>ごまとうにゅうじる<br>いわしのしょうがに                                                                                                                                             | とりにく<br>ぶたにく、とりにく、ひじきだいず<br>とりにく、あぶらあげ、とうにゅう<br>みそ(大麦)<br>いわし                                                                                                                        | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん でんぷんことう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん                                                                                                                                                                  | たけのこ。たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン<br>黄ピーマン、しょうが、にんにく<br>コーン、きりぼしだいこん、にんじん、えのきたけ<br>たまねぎ、チンゲンサイ<br>たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン<br>だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、しょうが<br>しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| 24                               | 金         |                                         | むぎごはん<br>チンジャオロース<br>ちゅうかコーンスープ<br>ひじきシューマイ<br>きびごはん<br>ごまとうにゅうじる<br>いわしのしょうがに<br>こまつなのいそかあえ                                                                                                                               | とりにく<br>ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず<br>とりにく、あぶらあげ、とうにゅう<br>みそ(大麦)                                                                                                                              | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん。 でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、こでんぷん                                                                                                                                                      | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ビーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
| 24                               | 金         |                                         | むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまっなのいそかあえ むぎごはん                                                                                                                                              | とりにく<br>ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず<br>とりにく、あぶらあげ、とうにゅう<br>みぞ(大麦)<br>いわし<br>ちくわ,のり,かつおぶし                                                                                                       | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん でんぷんことう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん                                                                                                                                                                  | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| 24                               |           | 牛乳                                      | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる                                                                                                                                        | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ                                                                                                             | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん でんぷん。さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦                                                                                                                                                   | たけのこ。たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン<br>黄ピーマン、しょうが、にんにく<br>コーン、きりぼしだいこん、にんじん、えのきたけ<br>たまねぎ、チンゲンサイ<br>たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン<br>だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、しょうが<br>しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| 24                               | 金         |                                         | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ                                                                                                                              | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじきだいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご                                                                                                         | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん でんぷんさとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦                                                                                                                                                    | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりほしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
| 24<br>27                         | 金月        | 牛乳                                      | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ                                                                                                                        | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ                                                                                                             | たまごなしマヨネーズ こめ,大麦 あぶら,さとう,ごま油,でんぷん でんぷん でんぷん,さとう,こむぎこ こめ,もちきび じゃがいも,ごま さとう,ごもから さとうごま油 こめ,大麦 でんぷん,あぷら さとう                                                                                                                                       | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| 24<br>27                         | 金         | 4乳 4乳                                   | むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまっなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん                                                                                                                  | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みぞ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ                                                                                                | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん。 でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん をとう、こま油 こめ、大麦 でんぷん。あぶら さとう。こま この、大麦                                                                                                                            | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークヮーサー果汁                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
| 24<br>27                         | 金月        | 牛乳                                      | むぎごはん<br>テンジャオロース<br>ちゅうかコーンスープ<br>ひじきシューマイ<br>きびごはん<br>ごまとうにゅうじる<br>いわしのしょうがに<br>こまつなのいそかあえ<br>むぎごはん<br>なかみじる<br>きびなごのからあげ<br>すみそあえ<br>きびごはん<br>さつまじる                                                                     | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじきだいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご                                                                                                         | たまごなしマヨネーズ こめ,大麦 あぶら,さとう,ごま油,でんぷん でんぷん でんぷん,さとう,こむぎこ こめ,もちきび じゃがいも,ごま さとう,ごもから さとうごま油 こめ,大麦 でんぷん,あぷら さとう                                                                                                                                       | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりほしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
| 24<br>27                         | 金月        | 4乳 4乳                                   | むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまっなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん                                                                                                                  | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦)                                                                                    | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん。 でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん をとう、こま油 こめ、大麦 でんぷん。あぶら さとう。こま この、大麦                                                                                                                            | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークヮーサー果汁                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
| 24<br>27<br>28                   | 金月火       | 4乳 4乳                                   | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみしる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしおこうじやき                                                                                                 | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじきだいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば                                                                                  | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん。さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぷん。あぶら さとう こめ、もちきび さったまか                                                                                                                             | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりほしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークヮーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじながねぎ,こんにゃく                                                                                                                                                                                      |                                        |
| 24<br>27<br>28                   | 金月火       | 牛乳                                      | むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしおこうじやき こまつなとじゃこのあえもの                                                                                   | とりにく ぶたにく、とりにくひじきだいず とりにくあぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば あぶらあげ、チリメン                                                                         | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぷん、あぶら きとうこもちきび さつまいも さとう、ごま油                                                                                                                        | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりほしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークヮーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじながねぎ,こんにゃく                                                                                                                                                                                      |                                        |
| 24<br>27<br>28                   | 金月        | 4乳 4乳                                   | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしおこうじやき こまつなとじゃこのあえもの ぜんりゅうふんパン                                                                         | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず とりにくあぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ,のり,かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば あぶらあげ、チリメン だっしふんにゅう(乳)                                                           | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、こでんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぷん。あぶら さとう。こま こめ、もちきび さつまいも ことう、こま こも、この、もちきび この、もちきび この、もちきび さつまいも                                                                                 | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークワーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                   |                                        |
| 24<br>27<br>28                   | 金月火       | 牛乳                                      | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびだごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる ザんりゅうふんパン とうにゅうクリームシチュー                                                                                    | とりにく ぶたにく、とりにくひじきだいず とりにくあぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば あぶらあげ、チリメン                                                                         | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぶん でんぶん でんぶん。さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぶん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぶん、あぶら さとう。こま油 こめ、もちきび さつまいも きとう、ごま油 こむぎこ、ぜんりゅうふん(小麦) さとうあいます こむがらいも、あぶら                                                                        | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークヮーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                   |                                        |
| 24<br>27<br>28<br>29             | 金月火水      | 牛乳                                      | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしおこうじやき こまつなとじゃこのあえもの ぜんりゅうふんパン                                                                         | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじきだいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) しいわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば あぶらあげ、チリメン だっし、ふんにゅう(乳)                                                         | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、でんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぷん、あぶら さとう こめ、もちきび さつまいも さとう、ごま油 こむぎこ、ぜんりゅうふん(小麦) さとう。あぶら しゃがいも、あぶら ことう、ごま油                                                                 | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークワーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                   |                                        |
| 24<br>27<br>28<br>29             | 金月火       | 4乳 4乳 4乳                                | むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしれこうじやき こまつなとじゃこのあえもの ぜんりゅうふんパン とうにゅうクリームシチュー ブロッコリーサラダ きびごはん                                           | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば あぶらあげ、チリメン だっし、ふんにゅう(乳) とりにく、ウインナー、みそ、とうにゅう ハム(乳)                               | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぶん でんぶん でんぶん。さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぶん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぶん、あぶら さとう。こま油 こめ、もちきび さつまいも きとう、ごま油 こむぎこ、ぜんりゅうふん(小麦) さとうあいます こむがらいも、あぶら                                                                        | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークヮーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                    |                                        |
| 24<br>27<br>28<br>29             | 金月火水      | 牛乳                                      | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしおこうじやき こまつなとじゃこのあえもの ぜんりゅうふんパン とうにゅうウリームシチュー ブロッコリーサラダ きびごはん こまつなのみそしる                                 | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじきだいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにくなかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば あぶらあげ、チリメン だっし、ふんにゅう(乳) とりにく、ウインナー、みそ、とうにゅう ハム(乳)                                 | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、こま油 こめ、大麦 でんぷんあぶら さとう、ごま油 こむ、方麦 でんぷんあぶら さとう、ごま油 こむぎこ、ぜんりゅうふん(小麦) さとう、あぶら じゃがいも、あぶら、こめこ ドレッシング こめ、もちきび                                                            | たけのこ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,キンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークヮーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん                                                                                                                                                                    |                                        |
| 24<br>27<br>28<br>29             | 金月火水      | 4乳 4乳 4乳                                | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびだこのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしおこうじやき こまつなとじゃこのあえもの ぜんりゅうふんパン とうにゅうクリームシチュー ブロッコリーサラダ きびごはん こまつなのみそしる ごもくあつやきたまご                      | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじきだいず とりにく、あぶらあげ、とうにゆう みそ(大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば あぶらあげ、チリメン だっしふんにゅう(乳) とりにく、ウインナー、みそ、とうにゅう ハム(乳) とうふ、みそ(大麦) たまご                  | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん でんぷん。とう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぷん、あぶら さとう。こま油 こめ、もちきび さつまいも きとう、ごま油 こむぎこ、ぜんりゅうふん(小麦) さとう。あちきび じゃがいも、あぶら ことう、あぶら じゃがいも、あぶら こめ、もちきび でんぷん、さとう、あぶら                                  | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマン,しょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークヮーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こまつな,キャベツ,にんじん,セロリー,しめじ<br>ブロッコリー,カリフラワー,コーン,キャベツ,きゅうり<br>こまつな,にんじん,きりぼしだいこん,えのきたけ<br>にんじん,グリンピース,コーン,たけのこ,しいたけ                                                 |                                        |
| 24<br>27<br>28<br>29<br>30       | 金月火水木     | 4乳 4乳 4乳                                | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまっなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしよううじやき こまつなとじゃこのあえもの ぜんりゅうふんパン とうにゅうクリームシチュー ブロッコリーサラダ きびごはん こまつなのみそしる こもくあっやきたまご きんびらごぼう              | とりにく ぶたにく、とりにくひじきだいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大妻) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大妻) さば あぶらあげ、チリメン だっしふんにゅう(乳) とりにく、ウインナー、みそ、とうにゅう ハム(乳) とうふ、みそ(大妻) たまご ぎゅうにく             | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび しゃがいも、ごま油 こめ、大麦 でんぷん、あぶら さとう、でんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぷん、あぶら さとう こめ、もちきび さつまいも さとう、ごま油 こむぎこ、ぜんりゅうふん(小麦) さとうあぶら しゃがいも、あぶら、こめこ ドレッシング こめ、もちきび でんぷん。さとう、あぶら                                   | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマン,しょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃくしょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークワーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,しめじ<br>ブロッコリー,カリフラワー,コーン,キャベツ,きゅうり<br>こまつな,にんじん,きりぼしだいこん,えのきたけ<br>にんじん,グリンピース,コーン,たけのこ,しいたけ<br>ごぼう,にんじん,こんにゃく,ピーマン                           |                                        |
| 24<br>27<br>28<br>29<br>30       | 金月火水      | 4 乳 4 乳 4 乳 4 乳 4 乳 4 乳 4 乳 4 乳 4 乳 4 乳 | むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまつなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしおこうじやき こまつなり出ったいさしたしてのあえもの ぜんりゅうふんパン とうにゅうクリームシチュー ブロッコリーサラダ きびごはん こまつなのみそしる ごもくあつやきたまご きんびらごぼう カレーピラフ | とりにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みぞく大麦) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大麦) さば あぶらあげ、チリメン だっしふんにゅう(乳) とりにく、ウインナー、みそ、とうにゅう ハム(乳) とうふ、みそ(大麦) たまご ぎゅうにく ぶたにく、ベーコン | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん でんぷん。とう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん さとう、ごま油 こめ、大麦 でんぷん、あぶら さとう。こま油 こめ、もちきび さつまいも きとう、ごま油 こむぎこ、ぜんりゅうふん(小麦) さとう。あちきび じゃがいも、あぶら ことう、あぶら じゃがいも、あぶら こめ、もちきび でんぷん、さとう、あぶら                                  | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマンしょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやしこまつな,にんじん,シークヮーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,しめじ<br>ブロッコリー,カリフラワー,コーン,キャベツ,きゅうり<br>こまつな,にんじん,をりぼしだいこん,えのきたけ<br>にんじん,グリンピースコーン,たけのこ,しいたけ<br>ごぼう,にんじん,こんにゃくピーマン<br>たまねぎ,赤ピーマンとーマン,黄ピーマンにんにく |                                        |
| 23<br>24<br>27<br>28<br>29<br>30 | 金月火水木     | 4乳 4乳 4乳                                | むぎごはん テンジャオロース ちゅうかコーンスープ ひじきシューマイ きびごはん ごまとうにゅうじる いわしのしょうがに こまっなのいそかあえ むぎごはん なかみじる きびなごのからあげ すみそあえ きびごはん さつまじる サバのしよううじやき こまつなとじゃこのあえもの ぜんりゅうふんパン とうにゅうクリームシチュー ブロッコリーサラダ きびごはん こまつなのみそしる こもくあっやきたまご きんびらごぼう              | とりにく ぶたにく、とりにくひじきだいず とりにく、あぶらあげ、とうにゅう みそ(大妻) いわし ちくわ、のり、かつおぶし ぶたにく、なかみ きびなご かまぼこ、みそ とりにく、みそ(大妻) さば あぶらあげ、チリメン だっしふんにゅう(乳) とりにく、ウインナー、みそ、とうにゅう ハム(乳) とうふ、みそ(大妻) たまご ぎゅうにく             | たまごなしマヨネーズ こめ、大麦 あぶら、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん、さとう、こむぎこ こめ、もちきび じゃがいも、ごま さとう、でんぷん をとう、こむぎこ こめ、大麦 でんぷん。あぶら さとう、こま油 こめ、大麦 でんぷん。あぶら さとう、こま油 こむ・ぎこ、ごま油 こむぎこ、ぜんりゅうふん(小麦) さとう、あぶら ことがいも、あぶら、こめこ ドレッシング こめ、もちきび でんぷん。さとう、あぶら ことが、しょとう、あぶら あぶらとう。こま、こま油 こめ、あぶら | たけのこ,たまねぎピーマン,赤ピーマン<br>黄ピーマン,しょうが,にんにく<br>コーン,きりぼしだいこん,にんじん,えのきたけ<br>たまねぎ,チンゲンサイ<br>たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,コーン<br>だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃくしょうが<br>しょうが<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>こんにゃく,しいたけ,しょうが<br>きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,シークワーサー果汁<br>にんじん,だいこん,しめじながねぎ,こんにゃく<br>こまつな,キャベツ,にんじん<br>にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,しめじ<br>ブロッコリー,カリフラワー,コーン,キャベツ,きゅうり<br>こまつな,にんじん,きりぼしだいこん,えのきたけ<br>にんじん,グリンピース,コーン,たけのこ,しいたけ<br>ごぼう,にんじん,こんにゃく,ピーマン                           | オイスターソース (かき,ホタテ,魚醬)                   |