

墨田区立第三吾嬬小学校

			± = 11 ==	# - // 88		<u>室田区立第二百烯小</u>	
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ーロメモ	エネルギー たんぱく質
	ココアパン			ココアパン	1, 1, 1, 2, 2, 1, 1	シェパーズパイは、ミート	633 kca
1	シェパースパイ	0	ぶたひきにく、調理用牛乳 なまクリーム、ピザチーズ	あぶら. じゃがいも. バター	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	ソースにマッシュポテトと	23.5 g
水	ABCスープ			あぶら, マカロニ		チーズをのせ、オーブンで 焼く料理です。	
			とりにく	こめ	たまねぎ, にんじん, こまつな	がく 神理です。	
	ごはん		L 112			一汁二菜の和食を、味わっていただきましょう。	620 kcal 26. 8 g
2 木	さばのしおやき	0	さば	あぶら	4 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
/ \	ごまずあえ			しろごま, さとう	もやし, にんじん, きゅうり		
	みそしる		あかみそ, しろみそ, わかめ, とうふ	じゃがいも	たまねぎ, きゃべつ, えのきだけ		
3	ホイコーローどん		あかみそ, ぶたにく	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, きゃべつ, にんじん	バンサンスーは、千切り野 菜のサラダです。手作りド レッシングでおいしくいた だきましょう。	611 kcal 18.7 g
金	バンサンスー	0		はるさめ, しろごま, さとう, ごま油	きゃべつ, きゅうり, にんじん		
	くだもの			- b. 知事 センこ <i>さ</i> り	かわちばんかん		
6	カレーライス		とりにく	こめ, 押麦, あぶら, バター こむぎこ, じゃがいも, マンゴチャツネ	にんにく, しょうが, せろり, たまねぎ, にんじん	ぶどうゼリーを角切りに し、あじさいに見立てたゼ リーは、1年に1度の季節の ゼリーです。	717 kcal 20.4 g
月	わかめサラダ		わかめ	さとう, サラダ油, ごま油	もやし, きゃべつ		
	あじさいぜりー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース		
,	わかめごはん		わかめ	こめ		ししゃもは、頭から尻尾ま で食べられる小魚です。	588 kcal 22. 8 g 550 kcal 27. 9 g
/ 火	ししゃものごまやき	0	ししゃも, たまご	あぶら, でんぷん, しろごま			
^	いなかじる		あぶらあげ, しろみそ, あかみそ とうふ, わかめ	じゃがいも	にんじん, きゃべつ, えのきだけ		
	マーガリンパン			マーガリンパン			
8	てりやきチキン	0	とりにく	さとう, でんぷん	しょうが	ポトフは、フランスの料理 です。	
水	ポトフ		ベーコン, とりにく	じゃがいも	せろり, たまねぎ, にんじん, きゃべつ		
_	くだもの				あまなつ		
	きつねごはん		あぶらあげ	こめ, さとう, しろごま			
9 木	いかのしょうがやき		いか		しょうが	いかをよくかんでいただき ましょう。	31.2 в
	きのこととうふのすましじる		とりにく, とうふ	 	にんじん, たまねぎ, なましいたけ, えのきだけ		
10	ひやしちゅうか	_	たまご、ポークハム、しろみそ	しろすりごま,ねりごま	きゅうり, にんじん, もやし	スパイスをからめてスナッ	588 kcal 27.8 g
金	すなっくひよこまめ	-	ひよこまめ	オリーブオイル		クひよこまめを作ります。	
	くだもの		h		かわちばんかん		
13	きなこあげパン		きなこ	揚げ油, ミルクパン, グラニューとう		揚げパンは、大田区でうま	583 kca
月	グリーンサラダ	0		さとう,ねりごま,ごま油	きゃべつ, きゅうり, もやし	横げれるは、大田区です。 れた給食の料理です。 今日のビビンバには、切り 干し大根を使います。	22. 3 g 630 kcal 23. 5 g
	れんずまめのスープ		とりにく, レンズまめ	あぶら	にんにく, せろり, たまねぎ, にんじん, きゃべつ, こまつな		
1.4	ビビンバ		ぶたひきにく, あかみそ, たまご	こめ, あぶら, さとう, しろごま, ごま油	にんにく, しょうが, きりぼしだいこん, もやし, にんじん, こまつな		
14 火	わかめスープ	0	ぶたにく, とうふ, わかめ		しょうが, にんじん, たまねぎ		
^	くだもの				スイカ		
	しせんふうやきそば		ぶたにく, いか	あぶら, むしちゅうかめん, さとう でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, きゃべつ, にら	揚げたじゃがいもに、給食	683 kca
15 水	ごまだれぽてと			揚げ油,じゃがいも,しろすりごま さんおんとう,みずあめ		室手作りのタレをからめた ごまだれポテトをおいしく	23. З в
水	くだもの	1		27083702 7,079 8307	かわちばんかん	いただきましょう。	
	ごはん			こめ		7,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4	621 kca
16	こうなごのつくだに		こうなご	さとう		ー 汁 = 芸の和食な 味わっ	26.0 g
	あつやきたまご		とりひきにく, たまご	あぶら, さとう	にんじん, ほししいたけ, きりぼしだいこん	ー汁二菜の和食を、味わっていただきましょう。 -	
	みそしる		あぶらあげ, とうふ, あかみそ	<i>w</i> 3,5,627	にんじん. たまねぎ		
	ごはん		しろみそ, わかめ	こめ	1270070, 723442		
17			1 > 4 >	揚げ油, でんぷん, あぶら, さとう	1 . = 48 1-7 1-7	ごはん粒も残さず丁寧にい ただきましょう。	24.8 g
金	いかのチリソース		いか	ごま油	しょうが、にんにく		
	ちゅうかふうスープ		ベーコン, とうふ	スパゲティ, サラダ油, あぶら	たまねぎ, にんじん, しょうが, もやし, チンゲンサイ せろり, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, なす		
20	スパゲッティミートソース		ぶたひきにく, こなチーズ	こむぎこ, さとう, バター	マッシュルーム, ピーマン	 手作りミートソースを味わ いましょう。	617 kcal
月				さとう, ごま油	きゃべつ, きゅうり, にんじん		
_	やさいサラダ	0		とと ブ, こ よ 畑			22. 9 g
	やさいサラダ くだもの	0			かわちばんかん	いましょう。	22.9 g
01	やさいサラダ	0	きりのり, めひじき	こめ, さとう, みずあめ	かわちばんかん	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘	
21 火	やさいサラダ くだもの		きりのり, めひじき こあじ		かわちばんかん しょうが, ねぎ	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘 辛いタレとからめた南蛮漬	22.9 g
21 火	やさいサラダ くだもの ごはん			こめ, さとう, みずあめ		いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘	22.9 g
火	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ		こあじ	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ねぎ	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘 辛いタレとからめた南蛮漬 けをよくかんでいただきま しょう。	22.9 g
火 22	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる		こあじ	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ねぎ にんじん, ごぼう, たまねぎ, だいこん, こまつな	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘 辛いタレとからめた南蛮漬 けをよくかんでいただきま しょう。 パセリとパプリカパウダー を使った、2色のガーリック	22. 9 g 610 kca 23. 6 g
火	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる	0	こ あじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも ソフトフランスパン, マーガリン	しょうが, ねぎ にんじん, ごぼう, たまねぎ, だいこん, こまつな にんにく, パセリ	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘 辛いタレとからめた南蛮漬 けをよくかんでいただきま しょう。 パセリとパプリカパウダー	22. 9 g 610 kca 23. 6 g
火 22	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ	0	こあじ ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも ソフトフランスパン, マーガリン しろごま, さとう, ごま油, サラダ油	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘 辛いタレとからめた南蛮漬 けをよくかんでいただきま しょう。 パセリとパプリカパウダー を使った、2色のガーリック	22. 9 g 610 kca 23. 6 g
22 水	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに	0	こ あじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも ソフトフランスパン, マーガリン しろごま, さとう, ごま油, サラダ油 あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛いタレとからめた南蛮漬けをよくかんでいただきましょう。 パセリとパプリカパウダーを使った、2色のガーリックトーストです。	22. 9 g 610 kca 23. 6 g 658 kca 23. 0 g
火 22	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん	0	こ あじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも ソフトフランスパン, マーガリン しろごま, さとう, ごま油, サラダ油 あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも こめ	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘 辛いタレとからめた南蛮漬 けをよくかんでいただきま しょう。 パセリとパプリカパウダー を使った、2色のガーリック	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g
火 22 水 23	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも ソフトフランスパン, マーガリン しろごま, さとう, ごま油, サラダ油 あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも こめ	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛いタレとからめた南蛮漬けをよくかんでいただきましょう。 パセリとパプリカパウダーを使った、2色のガーリックトーストです。 ー汁二菜の和食を、味わっ	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g
火 22 水 23	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン レろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛いタレとからめた南蛮漬けをよくかんでいただきましょう。 パセリとパプリカパウダーを使った、2色のガーリックトーストです。 ー汁二菜の和食を、味わっ	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g
火 22 水 23 木 24	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも ソフトフランスパン, マーガリン しろごま, さとう, ごま油, サラダ油 あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも こめ ごま油, つきこんにゃく, さとう でんぷん こめ, バター, あぶら	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛いタレとからめた南蛮漬けをよくかんでいただきましょう。 パセリとパプリカパウダーを使った、2色のガーリックトーストです。 一汁二菜の和食を、味わっていただきましょう。 パエリアは、スペイン料理	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g
火 22 水 23 木	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、 つきこんにゃく、 さとう でんぷん こめ、 バター、 あぶら じゃがいも、 サラダ油、 さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛いタレとからめた南蛮漬けをよくかんでいただきましょう。 パセリとパプリカパウダーを使った、2色のガーリックトーストです。 ー汁二菜の和食を、味わっていただきましょう。	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g
火 22 水 23 木 24	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも ソフトフランスパン, マーガリン しろごま, さとう, ごま油, サラダ油 あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも こめ ごま油, つきこんにゃく, さとう でんぷん こめ, バター, あぶら じゃがいも, サラダ油, さとう こむぎこ, バター, メーブルシュガー, はちみつ	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛いタレとからめた南蛮漬けをよくかんでいただきましょう。 パセリとパプリカパウダーを使った、2色のガーリックトーストです。 一汁二菜の和食を、味わっていただきましょう。 パエリアは、スペイン料理	22. 9 g 610 kca 23. 6 g 658 kca 23. 0 g 609 kca 27. 8 g
火 22 水 23 木 24 金	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、 つきこんにゃく、 さとう でんぷん こめ、 バター、 あぶら じゃがいも、 サラダ油、 さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、なよしいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛からめた南蛮漬けとからのただきましょう。 パセリとパプリカパウダーを使ストーです。 一汁二菜の和食を、味わっていただきましょう。 パエリアは、スペイン料理です。	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g 670 kcal 24. 4 g
火 22 水 23 木 24	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましじる	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こめ, さとう, みずあめ 揚げ油, でんぷん, さとう こんにゃく, じゃがいも ソフトフランスパン, マーガリン しろごま, さとう, ごま油, サラダ油 あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも こめ ごま油, つきこんにゃく, さとう でんぷん こめ, バター, あぶら じゃがいも, サラダ油, さとう こむぎこ, バター, メーブルシュガー, はちみつ	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛いタレとからめた南蛮漬けをよくかんでいただきましょう。 パセリとパプリカパウダーを使った、2色のガーリックトーストです。 一汁二菜の和食を、味わっていただきましょう。 パエリアは、スペイン料理	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g
火 22 水 23 木 24 金	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましじる くだもの	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、 つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、 バター、 あぶら じゃがいも、 サラダ油、 さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、 はちみつ こめ、 押麦、 あぶら、 さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、なよしいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛からとからのただきましたからのいただきましょう。 パセリった、2色のガーリックトース ・マす。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g 670 kcal 24. 4 g
火 22x 23木 24金 27月	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましじる くだもの ごはん	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛からとからのただきましたからのいただきましょう。 パセリった、2色のガーリックトース ・マす。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g 670 kcal 24. 4 g 590 kcal 24. 6 g
火 22x 23木 24金 27月 28	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうゃどうふのそぼろどん すましじる くだもの ごはん さかなのぴりからやき	0 0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、 つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、 バター、 あぶら じゃがいも、 サラダ油、 さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、 はちみつ こめ、 押麦、 あぶら、 さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ	いましょう。 こましょう。 こおいならにならいただきを香がらいただきを香がらいただきましたかんでいただきました。 パセリった、ですった。 一次です。 一次です。	22. 9 g 610 kca 23. 6 g 658 kca 23. 0 g 609 kca 27. 8 g 670 kca 24. 4 g
火 22 水 23 木 24 金 27 月	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましじる くだもの ごはん	0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ	いましょう。 こあじを香ばしく揚げ、甘辛からのただきを香がらいただきましたかんでいただきましょう。 パセリった、2色のガーリッたです。 一さいたです。 一さいただきましょう。 一さいただきましょう。 ハエガー・カカガー・カウー・カガー・カガー・カカガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カウー・カガー・カウー・カウー・カウー・カウー・カウー・カウー・カウー・カウー・カウー・カウ	22. 9 g 610 kca 23. 6 g 658 kca 23. 0 g 609 kca 27. 8 g 670 kca 24. 4 g 590 kca 24. 6 g
火 22x 23 木 24 金 27月	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうゃどうふのそぼろどん すましじる くだもの ごはん さかなのぴりからやき	0 0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ しょうが	いましょう。 こましょう。 こおいならにならいただきを香がらいただきを香がらいただきましたかんでいただきました。 パセリった、ですった。 一次です。 一次です。	22. 9 g 610 kca 23. 6 g 658 kca 23. 0 g 609 kca 27. 8 g 670 kca 24. 4 g 590 kca 24. 6 g
火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましじる くだもの ごはん さかなのぴりからやき おひたし	0 0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ しょうが きゃべつ、もやし、にんじん	いましょう。 こましょう。 こおいただきまかんでいただきまからいたださら。 パセウス カガーリッた、ですった。 一で カガー サック カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・	22. 9 g 610 kca 23. 6 g 658 kca 23. 0 g 609 kca 27. 8 g 670 kca 24. 4 g 590 kca 24. 6 g
火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましじる くだもの ごはん さかなのぴりからやき おひたし みそしる きなこトースト	0 0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、たまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ さば とうふ、あぶらあげ、わかめ あかみそ、しろみそ	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ しょうが きゃべつ、もやし、にんじん	いましょう。 こ辛けしよう。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたいです。 ここにはいかしたです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにないないです。 ここにはいかにないないです。 ここにはいかにないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	22. 9 g 610 kca 23. 6 g 658 kca 23. 0 g 609 kca 27. 8 g 670 kca 24. 4 g 590 kca 24. 6 g 627 kca 27. 6 g
火 22 水 23 木 24 金 27 月	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうゃどうふのそぼろどん すましる くだはん さかなのびりからやき おひたし みそこトースト	0 0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、かまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ さば とうふ、あぶらあげ、わかめ あかみそ、しろみそ きなこ	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ しょうが きゃべつ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	いましょう。 こましょう。 こおいただきまかんでいただきまからいたださら。 パセウス カガーリッた、ですった。 一で カガー サック カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・カガー・	22. 9 g 610 kca 23. 6 g 658 kca 23. 0 g 609 kca 27. 8 g 670 kca 24. 4 g 590 kca 24. 6 g
火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましじる くだもの ごはん さかなのぴりからやき おひたし みそこトースト やさいサラダ ポークビーンズ	0 0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ さば とうふ、あぶらあげ、わかめ あかみそ、しろみそ きなこ ぶたにく、だいず	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ しょうが きゃべつ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん きゃべつ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	いましょう。 こ辛けしよう。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたいです。 ここにはいかしたです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにないないです。 ここにはいかにないないです。 ここにはいかにないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g 670 kcal 24. 4 g 590 kcal 24. 6 g 627 kcal 27. 6 g
火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましの さけんのののいりからやき おひたし みそこトースト やさいサラダ ポークに こだん	0 0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、かまご とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ さば とうふ、あぶらあげ、わかめ あかみそ、しろみそ きなこ	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム さゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ しょうが きゃべつ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん	いましょう。 こ辛けしよう。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたという。 こさいたいです。 ここにはいかしたです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにです。 ここにはいかにないないです。 ここにはいかにないないです。 ここにはいかにないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g 670 kcal 24. 4 g 590 kcal 24. 6 g 627 kcal 27. 6 g 638 kcal 23. 9 g
火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火	やさいサラダ くだもの ごはん こざかなのなんばんづけ とんじる にしょくガーリックフランス ごまだれサラダ いんげんまめのクリームに ごはん さけのしおやき いとこんにゃくのあえもの きのこのかきたまじる パエリア カレードレッシングサラダ メープルケーキ こうやどうふのそぼろどん すましじる くだもの ごはん さかなのぴりからやき おひたし みそこトースト やさいサラダ ポークビーンズ	0 0	こあじ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ 調理用牛乳、ベーコン とりにく、いんげんまめ、なまクリーム さけ とりにく、ツナ、いか たまご、調理用牛乳、なまクリーム とりひきにく、こうやどうふ とうふ、わかめ さば とうふ、あぶらあげ、わかめ あかみそ、しろみそ きなこ ぶたにく、だいず	こめ、さとう、みずあめ 揚げ油、でんぷん、さとう こんにゃく、じゃがいも ソフトフランスパン、マーガリン しろごま、さとう、ごま油、サラダ油 あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも こめ ごま油、つきこんにゃく、さとう でんぷん こめ、バター、あぶら じゃがいも、サラダ油、さとう こむぎこ、バター、メーブルシュガー、はちみつ こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな にんにく、パセリ きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ あまなつ しょうが きゃべつ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん きゃべつ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	いましょう。 こ辛けんとかになったださいのでは、 でもというによう。 おしょうのかに でもない でもない でもない でもない でもない でもない でもない でもない	22. 9 g 610 kcal 23. 6 g 658 kcal 23. 0 g 609 kcal 27. 8 g 670 kcal 24. 4 g 590 kcal 24. 6 g 627 kcal 27. 6 g