令和6年度



→ 11月の予定献立表 → ハ幡市立南山小学校



	1\470k		/\44Elec-I		/\709\I		4\644kcal		小559kcal
月 日(金)	小670kcal 中785kcal	ⅠⅠ月5日(火)	小665kcal 中808kcal	11月6日(水)	小708kcal 中869kcal	ⅠⅠ月7日(木)	小644kcal 中782kcal	月8日(金)	小559kcal 中689kcal
コッペパン いちごジャム 牛乳 ヤンニョムチキン にらスープ	,	ごはん 牛乳 お好み焼き 野菜スープ		ごはん 牛乳 トンカツ 豆腐とわかめの	みそ汁	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き かきたま汁 はりはり漬		ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮 もやしのカレー	
食材名コッキュー コッちでジャム 年鶏 塩 こ 片揚 チュデャナー は ままり は ままり は ままり は にんにく 下 は し にんにく 下 は し にんじ な じ し は ず し は が は な し は は し は ず し は は こ ず け 水	分量(g) こ 1 次 70 g 1 g 0.1 g 0.0 l g 10 g 5 g 4 g 2 g l g 15 g 20 g 15 g 0.5 g 0.5 g 0.02 g 2 g 100 g	食材名 米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	分量(g) 80 g 1 本 15 g 0.1 g 0.5 g 0.5 g 0.5 g 0.2 g 0.2 g 0.2 g 0.5 g 0.1 g 0.5 g 0.1 g 0.5 g 0.1 g 0.5 g 0.0 g 0.5 g 0.0 g 0.5 g 0.0 g 0.5 g 0.0 g 0.5 g 0.6 g 0.7 g 0.8 g 0.9 g 0.9 g 0.9 g 0.9 g 0.0	食材名 米 「下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下	分量(g) 80 g 1 本 0.2 g 0.02 g 5 g g 10 g g 12 g 2 g g 20 g 10 g 8 g 0.5 g g 3 g g 100 g	食材名 米 牛乳 塩鯖 小学校50g 中ラダ油 にんじん たまね卵 ぎ (ハ 幡 産) 塩	0.3 g	を材名 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	分量(g) 80 g 100 g 30 g 15 g 20 g 6 g 1 g 3 g 1 g 5 g 2 g 40 g 40 g 0.5 g 0.2 g 0.3 g 0.02 g 0.3 g
月 日(月)	小562kcal 中693kcal	- 11月12日(火)	小514kcal 中631kcal	· I I 月 I 3 日 (水)	₩549kcal	· I I 月 I 4日(木)	小622kcal 中771kcal	<mark>- 月 5日(金)</mark>	小547kcal 中651kcal
ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 元気サラダ	1 0 70 KCCI	ごはん 牛乳 しらたきのチャプ わかめスープ	7 03 I ROUI	キムタクごはん 牛乳 のっぺい汁 ひじきと大豆の?		ごはん 牛乳 まぐろの甘辛揚 みそなべ		きな粉パン 牛乳 トマトスープ 大根のドレッシ	
			ļ						
食材包	分量(a)	舎 材 夕	分量 (c)	食材を	│ 分量 (a)	 舎村 夕	分量 (c)		分量(a)
食材名	分量(g) 80 g	食材名米	分量 (g) 80 g	食材名	分量(g) 70 g	食材名米	分量(g) 80 g	食材名 小型パン	分量(g) こ
米 牛乳	80 g l 本	米 牛乳	80 g 本	米 ベーコン	70 g 10 g	* 牛乳	80 g I 本	小型パン 揚げ油	I С 3 g
米 年乳 豚肉	80 g 本 20 g	来 年乳 牛肉	80 g 本 20 g	米 ベーコン キムチ(ノンアレルゲン)	70 g 10 g 15 g	米 <u>牛乳</u> まぐろ角切	80 g 本 60 g	小型パン 揚げ油 きな粉	l こ 3 g 7 g
米 牛乳	80 g l 本	米 牛乳	80 g 本	米 ベーコン キムチ(ノンアレルゲン) 刻みたくあん 薄口しょうゆ	70 g 10 g 15 g 15 g 1 g	* 牛乳	80 g I 本	小型パン 揚げ油 きな粉 上白糖 塩	1 2 3 g 7 g 7 g 0.1 g
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも	80 g I本 20 g 20 g 50 g 70 g	米 牛乳 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油	80 g 本 20 g 0.5 g 2 g g	米 ベーコン キムチ(ノンアレルゲン) 刻みたくあん 薄ロしょうゆ 年乳	70 g 10 g 15 g 15 g I g	米 「牛乳」 まぐろ角切 酒 塩 こしょう	80 g 本 60 g g 0.2 g 0.02 g	小型パン 揚げ油 きな粉 上白糖 塩 	こ 3 g 7 g 7 g O. g
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ	80 g 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g	米 牛乳 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油 糸こんにゃく	80 g 本 20 g 0.5 g 2 g g 40 g	米 ベーコン キムチ(/ンアレルザン) 刻みたくあん 薄ロしょうゆ 年乳 豚肉	70 g 10 g 15 g 15 g I g I 本	米 ・牛乳 ・まぐろ角切 酒 塩 こしょう 土しょうが	80 g 本 60 g g 0.2 g 0.02 g 0.5 g	小型パン 揚げ油 きな粉 上白糖 塩 - 年乳 	こ 3 g 7 g 7 g 0. g 本
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも	80 g I本 20 g 20 g 50 g 70 g	米 牛乳 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油	80 g 本 20 g 0.5 g 2 g g	米 ベーコン キムチ(/)ンアレルゲン) 刻みたくあん 薄口しょうゆ 下乳 下肉	70 g 10 g 15 g 15 g 1 g 1 本	米 「牛乳」 まぐろ角切 酒 塩 こしょう	80 g 本 60 g g 0.2 g 0.02 g	小型パン 揚げ油 きな粉 上白糖 塩 	こ 3 g 7 g 7 g O. g
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ 突きこんにゃく にら おろしにんにく	80 g 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g	米 牛乳 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油 糸こんにゃく にんじん たまねぎ ピーマン	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 1 g 40 g 5 g	米 ベーコン キムチ(//ンアレルレゲン) 刻みたくあん 薄ロしょうゆ 年乳 豚肉 さといも にんじん 大根	70 g 10 g 15 g 15 g 1 g 1 本 10 g 15 g 5 g 20 g	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g 1 本 60 g 1 g 0.2 g 0.02 g 0.5 g 3 g	小型パン 揚げ油 きな粉 上白糖 塩 平乳 コン じゃがいも にんじん たまねぎ	2 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ 突きこんにゃく にら おろしにんにく さとう	80 g I 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 2 g	米 牛乳 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油 糸こんにゃく にんじん たまねぎ ピーマン 濃口しょうゆ	80 g	米 ベーコン キムチ(//ンアレルレデン) 刻みたくあん 薄ロしょうゆ 年乳 豚肉 さといも にんじん 大根 ごぼう	70 g 10 g 15 g 15 g 1 g 1 本 10 g 15 g 5 g 20 g 10 g	米 牛乳 まぐろ角切 酒 塩 こしょう 土しょうが 片栗粉 米粉 揚げ油 濃ロしょうゆ	80 g I 本 60 g I g 0.2 g 0.02 g 0.5 g 3 g 3 g 3 g 4.5 g	小型パン 揚げ治 きな白糖 塩 平乳 コン じゃがいも にんしおぎ 三度豆	2 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g
米 平乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ 突きこんにゃく にら おろしにんにく さとう 濃口しょうゆ	80 g 1 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 2 g 7 g	米 牛乳 牛肉 おろしにんにく 酒ごま油 糸こんにゃく にんじん たまねマン 濃口 しょうゆ 酒	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 1 g 40 g 5 g 30 g 5 g 5 g	米 ベーコン キムチ(//ンアレルレデン) 刻みたくあん 薄口しょうゆ 年乳 豚肉 さといも にんじん 大根 ごぼう 板こんにゃく	70 g 10 g 15 g 15 g 1 g 1 本 10 g 15 g 20 g 10 g	米 牛乳 まぐろ角切 酒 塩 こしょう 土しょうが 片栗粉 米粉 揚げ油 濃口しょうゆ みりん	80 g I 本 60 g I g 0.2 g 0.02 g 0.5 g 3 g 3 g 4.5 g 2 g	小型パン 揚げ粉 生塩 年乳 コン じゃがいも にんむぎ 三度豆 トマト缶詰	こ 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 30 g
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ 突きこんにゃく にら おろしにんにく さとう	80 g I 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 2 g	米 牛乳 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油 糸こんにゃく にんじん たまねぎ ピーマン 濃口しょうゆ	80 g	米 ベーコン キムチ(/ンアトレルゲン) 刻みたくあん 薄口しょうゆ 下解内 さといも にんじん 大根 ごぼう	70 g 10 g 15 g 15 g 1 g 1 本 10 g 15 g 20 g 10 g 10 g 5 g	米 牛乳 まぐろ角切 酒 塩 こしょう 土しょうが 片栗粉 米粉 揚げ油 濃りん さとう 水	80 g I 本 60 g I g 0.2 g 0.02 g 0.5 g 3 g 3 g 3 g 4.5 g	小型パン 揚げ粉 きな白 エエーベット でいん でいん ではれ豆 たま度 トマト 塩 こしょう	2 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ 突きこんにゃく にら おろしにんにく さとう 濃口しょうゆ コチュジャン トウバンジャン サラダ油	80 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒ごま油 糸こんじん にんじん たまねマン にしょうゆ 酒 さとう コチュジャン 塩	80 g	米 ベーコン キムチ(ハンアレルゲン) 刻かたくあん 薄口しょうゆ 平乳 防さいじん 大根 ごんにゃく 青ねしょうゆ 塩	70 g 10 g 15 g 1 g 1 本 10 g 15 g 20 g 10 g 10 g 5 g 3 g 0.4 g	米 牛乳 まぐろ角切 酒 塩 こしょう 土しょうが 片栗粉 米粉 揚げ油 濃 ロしょうゆ みりん さとう 水 はくさい	80 g I 本 60 g I g 0.2 g 0.02 g 0.5 g 3 g 3 g 4.5 g 2 g 3 g 10 g	小型パン 揚げ粉 きな白 エエーベット でいん でいん ではれ豆 ボーン でいん でき でも によま でいん でき にしま でしょう ローリエ	こ 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g
米 平乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ 突きこんにゃく にら おろしにんにく さとう 濃口しょうゆ コチュジャン トウバンジャ サラダ油 水	80 g 1 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 0.5 g 2 g 7 g 1 g 0.1 g 0.3 g 30 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒ごまかんにんじん にんじん たまねマン にんじぎ 中口 はっ でする でする でする ではない で	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 1 g 40 g 5 g 5 g 5 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.1 g 0.02 g	米 ベーチ(ハアルルゲン) 刻かたくあん 薄口しょうゆ 下乳 下豚肉 さといじん 大根 ごぼんんだんがこん にんぎょう しょうゆ 塩 けずりぶし	70 g 10 g 15 g 15 g 1	米 牛乳 まぐろ角切 酒 塩 こしょう 土しょうが 片栗粉 米粉 揚げ油 濃りん さとう 水 はくさい 大根	80 g	小型パ油 きな白 エニューがじれま フェールがじれる フェールに たま フェール カール・ション・ カール・ション・ カール・ション・ カール・ション・ カール・ション・ カール・ション・ カール・ション・ カール・ション・ カール・ション・ カーカール・ション・ カーカール・ション・ カーカール・ション・ カーカール・ション・ カーカール・ション・ カーカール・ション・ カーカール・ カーカー・ カー・	こ 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 2 g
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ 突きこんにゃく にら おろしにんにく さとう 濃口しょうゆ コチュジャン トウバンジャン サラダ油	80 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒ごま油 糸こんじん にんじん たまねマン にしょうゆ 酒 さとう コチュジャン 塩	80 g	米 ベーコン キムチ(ハンアレルゲン) 刻かたくあん 薄口しょうゆ 平乳 防さいじん 大根 ごんにゃく 青ねしょうゆ 塩	70 g 10 g 15 g 15 g 1	米 牛乳 まぐろ角切 酒 塩 こしょう 土しょうが 片栗粉 米粉 揚げ油 濃 ロしょうゆ みりん さとう 水 はくさい	80 g I 本 60 g I g 0.2 g 0.02 g 0.5 g 3 g 3 g 4.5 g 2 g 3 g 10 g	小型パン 揚げ粉 きな白 エエーベット でいん でいん ではれ豆 ボーン でいん でき でも によま でいん でき にしま でしょう ローリエ	こ 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g
米 年乳 豚肉 にんじん たまねぎ しめじ 突きこんにゃく にらろしにんにく さとローュジンジャ トウ・アン オーバッグ油 水 キャグ・リ にんじん	80 g 1 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 2 g 7 g 1 g 0.1 g 0.3 g 30 g 20 g 10 g 5 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油 糸こんにんと たまれにやく にんじん たまねマン でする。 でする。 でする。 では、 では、 では、 では、 でいる。 でい。 でいる。 でい。 でい。 でい。 でい。 でい。 でい。	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 1 g 40 g 5 g 5 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.1 g 0.02 g 0.5 g 8 g 20 g	米 ベーチ(ハアルルゲン) 刻	70 g 10 g 15 g 15 g 1	米 牛乳 までろ 類 塩 こしょうが 片栗粉 米粉 揚げロしょうゆ みりん さとう 水 で 大根 青ねぎ にんじん	80 g I	小型が油 きな白 第二十二ペピットではなき を上塩 中型・イン・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・ルー・	C 3 g 7 g 7 g 0.l g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 2 g 6 g 100 g
米 平乳 豚肉 にんじん たまれいしめじ 突きこんにゃく にららしいしんにく さとうしょうウンション サウラダ 水 キャウリウタ 水 キャウリルム ボールコーン	80 g 1 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 2 g 7 g 1 g 0.1 g 0.3 g 30 g 20 g 10 g 5 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ごまんにんく 酒 まかんした たんじん たまねマン はつしょう でする でする でする でする でする でする でする でする	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 1 g 40 g 5 g 5 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.1 g 0.02 g 0.5 g 8 g 20 g 10 g	米 ベーチ(バンアレルゲン) 刻 カナ インチ (バンアレルゲン) 刻 かったくうあん 薄 中	70 g 10 g 15 g 15 g 1	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g I	小型が油 きな白乳 コがいん を上塩 年乳 コがいん を 三度 トセ こ ロー ブー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	C 3 g 7 g 7 g 0.l g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 2 g 6 g 100 g
米 平乳 豚肉 にんじん たまれがいも しめじ 突きこんにゃく にらろうしい おとりしよう シンジャカン トウラグ油 オャペリ きんじん キャペリ きのしたんにく なとロージンジャカン サカラグ油 オャペリ きんしん まんにんにく ない ボーベリ もんしい ボーベリ もんしい まんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにく ない はんにんにん はん はんにん はん はん はんにん はん はん はん はん はん はん はん はん はん は	80 g 1 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 2 g 7 g 1 g 0.1 g 0.3 g 30 g 20 g 10 g 5 g 10 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油 糸こんにんと たまれにやく にんじん たまねマン でする。 でする。 でする。 では、 では、 では、 では、 でいる。 でい。 でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 1 g 40 g 5 g 5 g 5 g 5 g 2.5 g 0.1 g 0.02 g 0.5 g 20 g 10 g 5 g	米 ベーチ(バンアレルゲン) 刻 海 (バンアレルゲン) 刻 海 (バンアレルゲン) 刻 海 (ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	70 g 10 g 15 g 15 g 15 g 1	米 牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g I	小型が油 き上塩 ギーズ じいん でいんがじね豆 話 こし、カーリーン でいんぎ にはより にはま度り でいんがしたまでは、カーリーン でいんがでする。 でいんがでする。 でいんがでする。 でいんがでする。 でいんがでする。 でいんがでする。 でいんがでする。 でいんがでする。 でいんがでする。 でい。 でいる。	C 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 2 g 6 g 100 g 40 g 5 g
米 平乳 豚肉 にんじん たまれがいも しめじ 突きこんにゃく にららろしにんにく さとう コチュンンジャ サカラダ ホーペツ きゅうり にんしん ボークハム	80 g 1 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 2 g 7 g 1 g 0.1 g 0.3 g 30 g 20 g 10 g 5 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ごま油 糸こんじん たまねマン にんじぎ 一口しょうゆ 酒 さとう コチュジャン 塩こしょう カットわたけ たまねぎ しょう カットわたけ たまれじん たまればん でいるないでする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしまする。 たがしたがしたまれば、 たがしまする。 たがした。 たがしまる。 たがしまる。 たがしまる。 たがしまる。 たがしまる。 たがしまる。 たがしたがした。 たがしたがした。 たがしたがした。 たがしたがした。 たがした。 たがしたがした。 たがした。 たがしたがした。 たがした。 たがしたがした。 たがした。 たがしたがした。 たがしたがした。 たがしたがしたがしたがしたがしたがしたがしたがしたがしたがしたがしたがしたがした	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 1 g 40 g 5 g 5 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.1 g 0.02 g 0.5 g 8 g 20 g 10 g	米 ベーチ(バンアレルゲン) 刻 カナ インチ (バンアレルゲン) 刻 かったくうあん 薄 中	70 g 10 g 15 g 15 g 1	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g I	小型が油 きな白乳 コがいん を上塩 年乳 コがいん を 三度 トセ こ ロー ブー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	C 3 g 7 g 7 g 0.l g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 2 g 6 g 100 g
米 平乳 豚肉 にんじんだきいかじし突にられるとうしょうかっちが カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	80 g I 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 0.1 g 0.3 g 30 g 20 g 10 g 5 g 10 g 1 g 1 g 1 g 1 5 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ごまこんじんださい。 油 たんじんだき ピーロ はったいではないです。 連 では、	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 40 g 5 g 30 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g 0.5 g 0.02 g 0.5 g 3 g 3 g	米 ベーチ(バンアレルゲン) 刻薄ないというのでは、 大 で が で で で で で で で で で で で で で で で で で	70 g 10 g 15 g 15 g 15 g 16 g 17 g 18 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g I	小場がなら がはおりた。 ではいんだことでは、このでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ない	C 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 2 g 6 g 100 g 40 g 10 g 5 g 0.5 g
米 平乳 下豚内 においじし突におという においじこんにやめきらろしう では、おって、おって、おって、カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	80 g I 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 0.1 g 0.3 g 30 g 20 g 10 g 5 g 10 g 1 g 1 g 1.5 g 0.5 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ご 糸 しにんにく 酒 ご 糸 しにんとき にん は お マ しょう かん けいき と で は こ カッの きねじ が いきれ じ が いきれ じ で にんじぎ (人) で は いっち に に れ は し は し は し は し は し は し は し は し は し は	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 40 g 5 g 30 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g 0.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g	米 ベーチ(バアルルゲン) 刻薄ない (バアルルゲン) 刻薄 (バアルルゲン) 刻薄 (ボール・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	70 g 10 g 15 g 15 g 15 g 16 g 17 g 18 g 19 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g I	小場がなら 小場がおり でしたたまでは、この でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でい	C 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 0.02 g 0.01 g 2 g 6 g 100 g 40 g 10 g 5 g 0.5 g 2.5 g 2 g 1 g
米 平	80 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ごまこんじんださい。 油 たんじんだき ピーロ はったいではないです。 連 では、	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 40 g 5 g 30 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g 0.5 g 0.02 g 0.5 g 3 g 3 g	米 ベーチ(バンアレルゲン) 刻薄ないというのでは、 大 で が で で で で で で で で で で で で で で で で で	70 g 10 g 15 g 15 g 15 g 16 g 17 g 18 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g I	小場がな白 乳二 かじにた 三ト塩 こロ薄チ水 天ツに薄酢 サさレーロキ 根 ノじし ダうン がしんぎ 詰 ウー オー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	こ 3 g 7 g 7 g 0.1 g 1 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 40 g 10 g 5 g 10 g 5 g 10 g 2 g 6 g 10 g 2 g 5 g 6 g 10 g 2 g 6 g 10 g 2 g 5 g 6 g 7 g
米 平乳 豚肉 にんはながいじ し突におきらうしい おきらうしい かりきらんにんにく さとりしようウントウラグ カーカング カーカンンが油 ボークのじん ボークのしい ボークのこん が切っ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ な	80 g I 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 0.1 g 0.3 g 30 g 20 g 10 g 5 g 10 g 1 g 1 g 1.5 g 0.5 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ご 糸 しにんにく 酒 ご 糸 しにんとき にん は お マ しょう かん けいき と で は こ カッの きねじ が いきれ じ が いきれ じ で にんじぎ (人) で は いっち に に れ は し は し は し は し は し は し は し は し は し は	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 40 g 5 g 30 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g 0.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g	米 ベーチ(バアルルゲン) 刻薄ない (バアルルゲン) 刻薄 (バアルルゲン) 刻薄 (ボール・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	70 g 10 g 15 g 15 g 15 g 16 g 17 g 18 g 19 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g I	小場がなら 小場がおり でしたたまでは、この でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でいんがでいる。 でい	C 3 g 7 g 7 g 0.1 g 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 0.02 g 0.01 g 2 g 6 g 100 g 40 g 10 g 5 g 0.5 g 2.5 g 2 g 1 g
来	80 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ご 糸 しにんにく 酒 ご 糸 しにんとき にん は お マ しょう かん けいき と で は こ カッの きねじ が いきれ じ が いきれ じ で にんじぎ (人) で は いっち に に れ は し は し は し は し は し は し は し は し は し は	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 40 g 5 g 30 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g 0.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g	米 ベーチ(バアルルゲン) 刻薄ない (バアルルゲン) 刻薄 (バアルルゲン) 刻薄 (ボール・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	70 g 10 g 15 g 15 g 15 g 16 g 17 g 18 g 19 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g I	小場がな白 乳二 かじにた 三ト塩 こロ薄チ水 天ツに薄酢 サさレーロキ 根 ノじし ダうン がしんぎ 詰 ウー オー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	こ 3 g 7 g 7 g 0.1 g 1 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 40 g 10 g 5 g 10 g 2 g 6 g 100 g 2 g 6 g 100 g 2 g 6 g 100 g 2 g 6 g 10 g 2 g 6 g 10 g 2 g 5 g 0.01 g 2 g 0.02 g 0.02 g 0.01 g 2 g 0.02 g 0.01 g 2 g 0.02 g 0.05 g 0.0
米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g	米 牛肉 おろしにんにく 酒 ご 糸 しにんにく 酒 ご 糸 しにんとき にん は お マ しょう かん けいき と で は こ カッの きねじ が いきれ じ が いきれ じ で にんじぎ (人) で は いっち に に れ は し は し は し は し は し は し は し は し は し は	80 g 1 本 20 g 0.5 g 2 g 40 g 5 g 30 g 5 g 2.5 g 1.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g 0.5 g 0.02 g 0.5 g 20 g	米 ベキカス (ノンアレルゲン) カラ (ナラインアレルゲン) カラ (カラインアレルゲン) カラ (カライン (カライン) カラ (カライン (カライン) カラ (カライン (カライン) カラ (カライン) (カライン) カラ (カライン) カラ (カライン) カラ	70 g 10 g 15 g 15 g 15 g 10 g 15 5 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10	米 「牛」で ・ 本名で ・ 本名で ・ 本名で ・ は、 ・ は、 、 は、 ・ は、 、 は、	80 g	小場がな白 乳二 かじにた 三ト塩 こロ薄チ水 天ツに薄酢 サさレーロキ 根 ノじし ダうン がしんぎ 詰 ウー オー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	こ 3 g 7 g 7 g 0.1 g 1 本 10 g 20 g 10 g 20 g 5 g 30 g 0.4 g 0.02 g 0.01 g 40 g 10 g 5 g 10 g 5 g 10 g 2 g 6 g 10 g 2 g 5 g 6 g 10 g 2 g 6 g 10 g 2 g 5 g 6 g 7 g

月 8日(月)	小621kcal	月 9日(火)	小497kcal	月20日(水)	小 747~	11月21日(木)	小564kcal	月22日(金)	小677kcal
ごはん	中770kcal	中華炊きこみごり	4000KCui	カレーライス	754kcal 中915kcal	ごはん	中695kcal	バターパン	中799kcal
こはん 牛乳		中華炊さこみこ1 牛乳	よん	ウインナー		牛乳		ハターハン 牛乳	
■ 鶏肉のピリ辛焼き	÷	■ 予記 ■ 春雨スープ		またはグリルチ	ーキン	松風焼		NO米粉と豆乳	生の
じゃがいものみそ		ほうれん草としめ	じの	牛乳	•	えのきとふのする	もし汁		チュー
		+)	トラダ	ごぼうのサラダ		小松菜の土佐あ	え	大豆とじゃこの	
食材名	】 分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	│ 分量(g)	食材名	分量(g)	カリニ	カリ揚げ 分量(g)
米	80 g	米	カ里 (9) 70 g	米	カ里 (9) 74 g	米	カ重 (g) 80 g	バターパン	ル里(9)
4 乳 鶏肉	l 本 60 g	塩 サラダ油	0.2 g 0.5 g	大	6 g 15 g	牛乳 鶏ミンチ	本 60 g	4乳 鶏肉	l本 30 g
ちくわ	10 g	ラファ油 青ねぎ(八幡産)	0.5 g 5 g	塩	0.3 g	+ + to *	30 g	^拗 囚 さつまいも	30 g 30 g
たまねぎ	20 g	焼豚	10 g) 0.04 g	土しょうが	0.4 g	たまねぎ	40 g
さとう 一味唐辛子	l g 0.02 g	たまねぎ 干しいたけ	20 g 0.5 g	ジンジャーパウダー ガーリックパウダー	ザ 0.04 g	パン粉食わせみその	4.5 g 3.5 g	しめじ にんじん	10 g 15 g
おろしにんにく	0.5 g	オイスターソース	2 g	サラダ油	l l g	さとう	0.8 g	サラダ油	l g
サラダ油 濃ロしょうゆ	l g 4 g	塩 こしょう	0.5 g 0.03 g	1 = 1 10 1	ブ 60 g ム 20 g	薄口しょうゆ 目 酒	l g l q	豆乳 米粉	20 g 4 g
にんじん	5 g	薄口しょうゆ	0.03 g	じゃがいも	50 g	白いりごま	0.5 g	塩	0.7 g
たまねぎ 油揚げ	10 g 5 g	濃口しょうゆ チキンスープ	l g 5 g	【チキンスープ 】 1 【水	5 g 10 g	玉ふかまぼこ	1 g 10 g	こしょう チキンスープ	0.03 g 6 g
じゃがいも	20 g	サラダ油	J g l g	マーガリン	6 g	えのきたけ	8 g	水	80 g
キャベツ 八幡のみそ	20 g 9 g	生乳 鶏肉	l 本 10 g	小麦粉 ペーストチャツネ	6 g 1.5 g	青ねぎ(八幡産) 薄ロしょうゆ	5 g 3 g	大豆(乾) 片栗粉	8 g
八幡の白みそ	3 g	にんじん	10 g 10 g	塩	0.8 g	塩	0.4 g	米粉	l g l g
けずりぶし 水	2 g	たまねぎ 太もやし	20 g	こしょう オールスパイス	0.02 g	けずりぶし だしこんぶ	2 g	かえりじゃこ 揚げ油	4 g
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	100 g	はるさめ	15 g 7 g	赤ワイン	0.02 g 2 g	水	l g 100 g	黒砂糖	2 g 2 g
		青ねぎ(八幡産)	5 g	トマトケチャップ	2 g	小松菜	40 g	濃口しょうゆ	Ιg
		塩 こしょう	0.4 g 0.02 g	ウスターソース カレー粉	0.5 q	にんじん さとう	5 g 0.5 g	11月24日は「利	□食の日」
8	607	薄口しょうゆ	3 g	カルダモン	0.01 g	濃口しょうゆ	2 g	日本の伝統的な	食文化に
		けずりぶし 水	2 g 100 g	コリアンダー ローリエ	0.01 g 0.01 g	糸かつお	Ιg	ついて見直し、和1	食文化を継
		ほうれんそう	20 g	水	90 g			承していけるように	こ、11月24
PS-A	_	キャベツ しめじ	20 g 7 g	ポークフランク 鶏肉	本 切	牛乳	本	日"いい日本食()	1124)"が
# ~ ``		にんじん	7 g 5 g	塩	0.2 g	ごぼう	30 g	「和食の日」と制気	定されまし
#		サラダ油 塩	l g 0.2 g	こしょう 白ワイン	0.02 g	にんじん ツナノンオイル	10 g	た。	
		塩 こしょう	0.2 g 0.02 g	ガーリックパウダー	0.03 g	塩	10 g 0.2 g	給食では21日に	
	//	酢	1.2 g	バジル		こしょう	0.02 g	しとだし昆布を使っ	ってすまし
	//	ナレニ	0.5	油口しょるめ	0.02 g		_	l	
//7		さとう 濃口しょうゆ	0.5 g l g	濃口しょうゆ サラダ油	2 g 0.5 g	濃口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	l g 8 g	汁を提供します。	
	小611kcal 中783kcal		•		2 g 0.5 g	濃口しょうゆ	Ιg	汁を提供します。 I I 月 2 9 日 (金)	小536kcal 中651kcal
II月25日(月) ごはん		濃口しょうゆ	l g 小504kcal	サラダ油	2 g 0.5 g 小549kcal	濃口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	l g 8 g 小649kcal		
ごはん 牛乳		濃ロしょうゆ II月26日(火) ひじきご飯 牛乳	l g 小504kcal	_{サラダ油} II月27日(水)	2 g 0.5 g 小549kcal	濃ロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ II月28日(木)	l g 8 g 小649kcal	<mark>II月29日(金)</mark> 小型パン 牛乳	
ごはん 牛乳 豆腐チゲ	中783kcal	濃口しょうゆ11月26日(火)ひじきご飯牛乳かやくうどん	小504kcal 中618kcal	サラダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal	 濃ロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ 11月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 	l g 8 g 小649kcal	1 1月29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば	中651kcal
ごはん 牛乳	中783kcal	濃ロしょうゆ II月26日(火) ひじきご飯 牛乳	小504kcal 中618kcal	サラダ油 II 月27日(水) ごはん 牛乳	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal	 濃ロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ 11月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 	g 8 g 小649kcal 中794kcal	<mark>II月29日(金)</mark> 小型パン 牛乳	中651kcal
ごはん 牛乳 豆腐チゲ	中783kcal	濃口しょうゆ11月26日(火)ひじきご飯牛乳かやくうどん	小504kcal 中618kcal	サラダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal	 濃ロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ 11月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 	g 8 g 小649kcal 中794kcal	1 1月29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば	中651kcal
ごはん 牛乳 豆腐チゲ	中783kcal	濃口しょうゆ11月26日(火)ひじきご飯牛乳かやくうどん	小504kcal 中618kcal	サラダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal	 濃ロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ 11月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 	g 8 g 小649kcal 中794kcal	1 月29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば クリームコーンの	中651kcal
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名	中783kcal ーザ 分量(g) 80 g	濃口しょうゆII月26日(火)ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごま食材名*	「g 小504kcal 中618kcal ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	#JJダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火いものこ汁	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal	 濃ロしょうゆ ノンエッグマョネーズ II月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 ごぼうのきんぴん 食材名 * 	ー g 8 g 小649kcal 中794kcal	1 月 29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば クリームコーンの 食材名	中651kcal のスープ 分量 (g)
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 * ^{キ乳} 豚肉	中783kcal	 濃口しょうゆ II月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごま 食材名 米 鶏肉 干しひじき 	「g 小504kcal 中618kcal	サラダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火いものこ汁 食材名 米 下剤	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal	 濃口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ 1月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 ごぼうのきんぴん 食材名 ※ キ乳 	1 g 8 g 小649kcal 中794kcal	1 月29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば クリームコーンの	中65 kcal のスープ 分量 (g)
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 * キ乳 豚肉	中783kcal ーザ 分量(g) 80 g 本 25 g 15 g	 濃口しょうゆ II月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごる 食材名 米 鶏肉 干しひじき にんじん 	「g 小504kcal 中618kcal ・	サラダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火いものこ汁 食材名 米 下剤 「水液素	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal かめもの 分量(g) 80 g 1 本 30 g 30 g	 濃ロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ 11月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 ごぼうのきんぴ 食材名 ** 	g 8 g 小649kcal 中794kcal 分量(g) 80 g 日本	1 月29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば クリームコーンの 食材名 小型パン 平乳 できそばめん 豚肉	中651kcal カスープ 分量(g) 1 を 50 g 20 g
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 * ^{キ乳} 豚肉	中783kcal ーザ 分量(g) 80 g 本 25 g	 濃ロしょうゆ II月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごる 食材名 ※ 鶏肉 干しひじき にんじん 塩 薄ロしょうゆ 	「g 小504kcal 中618kcal ・	#J9ダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火いものこ汁 食材名 米 牛乳 豚肉 小松菜 にんじん たまねぎ	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal かめもの 分量(g) 80 g 1 本 30 g	 濃口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ 1月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 ごぼうのきんぴん 食材名 ※ キ乳 	g 8 g 小649kcal 中794kcal 分量 (g) 80 g 本	1 月29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば クリームコーンの 食材名 小型パン キ乳 できそばめん	中651kcal のスープ 分量(g) 1 こ 1 本 50 g
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 * キ乳 豚肉 にんじん はくさい たまねぎ 白ねぎ	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 本 25 g 15 g 30 g 0 g 0 g	 濃口しょうゆ II月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごる 食材名 米 鶏肉 干しひじき にんじん 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 	「g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 分量(g) 60 g 7 g 0.7 g 5 g 0.15 g 2 g 1.5 g	サラダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火いものこ汁 食材名 米 牛乳 豚肉 小松菜 にんじん たまねぎ たけのこ(水煮)	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal かめもの 分量(g) 80 g 本 30 g 30 g 15 g 40 g 10 g	 濃ロしょうゆ ノンエッグマョネーズ I 月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 ごぼうのきんぴ 食材名 ** ** ** 中学校50g 中学校50g 濃口しょうゆ みりん ** **	g 8 g 小649kcal 中794kcal 中794kcal 日 切 日 切 日 切 日 切 日 切 日 切 日 切 日 切 日	1 月29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば クリームコーンの 食材名 小型パン ・下乳 ・できそばめん 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ	中651kcal カスープ 分量(g)
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 本 25 g 15 g 30 g 10 g	 濃ロしょうゆ I 月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごる 食材名 米 鶏肉 干しひじん 塩 薄口しょうゆ 濃 はずりぶし 	「g 小504kcal 中618kcal 中618kcal かえ 分量(g) 60 g 7 g 0.7 g 5 g 0.15 g 2 g	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal かむむの 分量(g) 80 g 本 30 g 30 g 15 g 40 g	 濃ロしょうゆ ノンエッグマョネーズ II月28日(木) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 ごぼうのきんぴん 食材名 * 牛乳 小学校40g 中学校50g 濃口しょうゆ 	g 8 g 小649kcal 中794kcal 中794kcal 日 切 日 切 日 切 日 切 日 切 日 切 日 切 日 切 日	1 月29日(金) 小型パン 牛乳 焼そば クリームコーンの 食材名 小型パン 干乳 できそばめん 豚肉 にんじん たまねぎ	中651kcal カスープ 分量(g) 1 こ 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 15 g	 濃ロしょうゆ I 月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごる 食材名 米 鶏肉 干しひじん 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 濃肉 けずりぶし 牛乳 	1 g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 分量(g) 60 g 7 g 0.7 g 5 g 0.15 g 2 g 1.5 g 1.5 g 0.3 g	# サラダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火いものこ汁 食材名 米 牛乳 豚肉 小松菜 にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) おろしにんにく 塩 こしょう	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal かもの おもの 30 g 15 g 40 g 10 g 0.1 g 0.3 g 0.02 g	 濃ロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ 11月28日(木) ごはん 牛ぶりの照り焼き はりばうのきんぴらいである。 食材名 ※ 本乳の学校50g 湯りん みりん みりん みりん さこり さこりの さこりの おくわく 	g 8 g 小649kcal 中794kcal 中794kcal 小 日切 日切 2 g 日 g 日 g 日 g 日 g 日 g 日 g	1月29日(金) 小型パン 牛乳 焼けームコーンの 食材名 小型パン ・できるではあん 豚肉 にんれますべいでした。 ないでいた。 ないでいたいでは、 ないでいたいではないではないではないではないではないではないではないではないではないではな	サ651kcal カスープ 分量(g) - こ - 本 - 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 日本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g	 濃ロしょうゆ I 月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごる 食材名 米 鶏肉 干しひじん 塩 薄口しょうゆ 濃 はずりぶし 	「g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 分量(g) 60 g 7 g 0.7 g 5 g 0.15 g 2 g 1.5 g 1.5 g 0.3 g	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal かもの おもの 30 g 15 g 40 g 10 g 0.1 g 0.3 g	 濃ロしょうゆ ノンエッグマョネーズ II月28日(木) ごはん 牛ぶりの照り焼き はりばうのきん 食材名 ** 牛菜り学校50g 濃しょうゆ とうりん とうりん はいまうからしょうから はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまった。 	g 8 g 小649kcal	1月29日(金) 小型パン 牛乳 焼けームコーンの 食材名 小型パン である。 本乳 ではあん 豚肉 にんはぎ キャでやっと 塩 こしょう サラダ油	中651kcal カスープ 分量(g)
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 ** 本部 下のにんじん はくさい たまねぎ 白ねぎ とうふ にら キムチ()ンアトルガン) 土しょうが おろしにんにく コチュジャン	サ783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 日本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 15 g 0.1 g 0.1 g 0.5 g	濃口しょうゆ I 月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かくうどん ほうれん草 のごる 食材名 ※ 鶏肉 モんじん 塩 薄口しょうゆ 濃 口しょうゆ 濃 はず乳 がまばこしたじん かまばこにんじん	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal かえ 分量(g) 60 g 7 g 0.7 g 5 g 0.7 g 2 g 1.5 g 1.5 g 0.3 g 1 本 60 g 10 g 10 g	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal かもの 80 g 日本 30 g 15 g 40 g 10 g 0.1 g 0.3 g 0.02 g 2 g 1 g	 濃ロしょうゆ ノンエッグマョネーズ 11月28日(木) ごはれい 牛ぶりのはりのきい 食材名 株本乳のはりがある はいまする はいまする	g 8 g 小649kcal	1月29日(金) 小型パン 牛乳 横り 一ムコーンの 食材名 小型パン を 内型パン を 内型の カーン の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	サ651kcal カスープ 分量(g) -
ごはん 牛乳 ラュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 下のにんじれ はたまねぎ とうが たらら もムチ(/ンアレルゲン) もしょうが おろしにんにく コチュジャン 合わせみそ 酒	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 15 g 0. l g 0. l g	 濃ロしょうゆ I 月26日(火) ひじきご飯 牛乳 かくうどん ほうれん草のごされん 食材名 ※ 鶏肉 にんじん 塩 薄口しょうゆ 濃 間けずりぶし 中乳 うどん かまぼこ 	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal かえ 分量(g) 60 g 7 g 0.7 g 5 g 0.7 g 2 g 1.5 g 0.3 g 1 本 60 g 10 g	サラダ油 II月27日(水) ごはん 牛乳 豚肉と野菜の火いものこ汁 食材名 米 牛乳 豚肉 小松じん たまねぎ たけのこ(水煮) おろしにんにく 塩 こしょう 濃ロしょうゆ オイスターソース	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal かもの 80 g 日本 30 g 30 g 15 g 40 g 10 g 0.1 g 0.3 g 0.02 g 2 g 1 g	 濃ロしょうゆ ノンエッグマョネーズ II月28日(木) ごはん 牛ぶりの照り焼き はりばうのきん 食材名 ** 牛菜り学校50g 濃しょうゆ とうりん とうりん はいまうからしょうから はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまうからなりん はいまった。 	g 8 g 小649kcal	1月29日(金) 小型パン 牛乳 焼けームコーンの 食材名 小型パン である。 本乳 ではあん 豚肉 にんはぎ キャでやっと 塩 こしょう サラダ油	サ651kcal カスープ 分量(g) - 1 本 - 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 豚肉 にんじん はくされぎ 白ねぎ とうふ にら キムチ(リンアレルゲン) 土しょうが おろしにんにく コチュジャみ 合わせみそ 酒 けずりぶし	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.1 g 0.5 g 10 g 1 g 2 g	 濃口しょうゆ I 月26日(火) ひじきご飯 牛かくうどん 食材名 株鶏 下しんじん 塩 薄 濃酒 けずりいる たんぼん にん 豚肉 消れぎ にんじん 豚肉 消れぎ (八幡産) 	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal かえ 分量(g) 7 g 0.7 g 2 g 1.5 g 0.3 g 1 本 60 g 10 g 10 g 7 g 5 g	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal かもの 30 g 1 本 30 g 10 g 0.1 g 0.3 g 0.02 g 2 g 1 g 0.5 g 10 g 20 g	濃ロしょうゆ	g 8 g <mark>小649kcal</mark> 中794kcal 中794kcal 中794kcal 日切 2 g 日 g	1月29日(金) 小型パン 牛焼り で	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 10 g 20 g
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 豚内 にんじん はくさねぎ 白ないたまねぎ とういう たら キムチ(リンアレルゲン) 土しょうが おろしにんにく コチュジャン 合わせみそ 酒	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.1 g 0.5 g 10 g	 濃口しょうゆ 1 月26日(火) ひじきご飯 牛かくうどん はうどん 食材名 ※鶏 ししんじん は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 分量(g) 79 0.7 g 0.7 g 0.3 g 1.5 g 0.3 g 1 本 60 g 10 g 10 g 7 g	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal かもの 30 g 1 本 30 g 15 g 40 g 10 g 0.1 g 0.3 g 0.02 g 2 g 1 g 0.5 g 10 g	 濃ロしょうゆ ノンエッグマョネーズ II月28日(木) ごはん 牛乳の貼りはうの 食材名 ** 牛乳 小中県島んびは ** 大本乳 小中学校ようのゆい。 みりんりんりい。 おりんりんりい。 おりんりんりい。 おりんりんりい。 おりんりんりい。 おりんりんりい。 おりんりんりい。 おりんりんりい。 おりんりんりい。 おりたりんりい。 おりますい。 おりますい。 おりたりんりい。 おりますい。 おりますい。 おりたりんりい。 おりたりんりい。 おりたりんりい。 おりたりんりい。 おりますい。 よりますい。 よりますれるこれが、 よりますれるこれが、 よりますれるこれが、 よりますれるこれが、 よりますい。 よりますれるこれが、 よりますれるこれが、	g 8 g 小649kcal	1月29日(金) 小型パン 牛焼リームコーンの 食材名 小型パン を 内型の が の の の の の の の の の の の の の の の の の の	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 10 g
ごはん 牛乳 ライゲ シュウ 食材名 ** 本乳 下の にくされぎ とうふ にら キムチ(リンアレルケン) 土しょうが おろしにジャン 合わ おろしにジャン 合わ ボークしゅうまい ギョーグ	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 1 こ 1 こ	濃口しょうゆ 1 月26日(火) ひじります。 では、	g 小504kcal 中618kcal 中61	サラダ油 I 月27日(水) ごはん 牛豚肉のい 食材名 米牛豚肉が出るでは、水の水のが、 では、水の水のでは、水の水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水ので	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal かもの おもの おもの おもの おもの おもの おもの おもの	 濃ロしょうゆ ノンエッグマョネーズ II月28日(木) ご牛ぶりはうのはりのはりのはりのを材名 米牛乳のはりが多く 食材40g 中ツグマックのは、カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・	g 8 g 小649kcal	1月29日(金) 小牛焼りパン 牛焼り で	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 10 g 20 g 10 g 7 g
ごはん 牛乳 チゲ シュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 豚肉 にくさいぎ にらいた はくさい ぎょねぎ とうが はくさい ぎょうが おろしに ジャン 合わ せみそ 酒 けずり ぶし 水 ポークしゅうまい	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 10 g 40 g 2 g 40 g	濃口しょうゆ 1 月26日(火) ひじれきご飯 中かくうん草のごされんです。 食材名 米鶏モしんじん はっからいしん はっからいたがまれるできたいた。 はったいたがまれるでは、 なりがまれるでは、 なりがまれるでは、 なりがまれるでは、 ないたいけいです。 ないたいけいです。 はいたいけいです。 はいたいけいでする。 はいたいけいでする。 はいたいけいでする。 はいたいけいでする。 はいたいけいでする。 はいたいけいでする。 はいたいは、 はいはいは、 はいはいはいは、 はいはいはいはいはいはいはいはいはいはい	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののは ののは のののは のののは ののののは ののののは のののののは ののののの ののののは ののののの のののの のののの のののの ののの のの	濃ロしょうゆ	g 8 g 小649kcal	1月29日(金) 小月29日(金) 小早乳がカーンの 食い では カーンの 食い では かん はなべやマ う 油 フースス で カームコギ にんじん	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 20 g 10 g 20 g 10 g 6 g
ごはん 牛乳 ラュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 豚んじんいたちねぎ とうらいたちもからいたちれるいとされずりがいたものでんにくされずりがいるというがいるというがいるというないとなった。 おろしにんにくコチャをでしまい。 ボークしゅうまい、ボークしゅうまい。 ギョーボール。 はくずいがは、カーシャをできます。 はずりぶし、水・ボークしゅうまい。 ボークしゅう。	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ 1 月26日(火) ひりくうんででいる。 を材えている。 を対えている。 を述るではないる。 を述るではないる。 を述るではないる。 を述るではないる。 を述るではないる。 を述るではないるではないる。 を述るではないるではないる。 を述るではないるではないるではないるではないるではないるではないるではないるではない	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののは ののは のののは のののは ののののは のののののは ののののは のののの のののの のののの のののの ののののの ののののの のののののの	濃ロしょうゆ	g 8 g <mark>小649kcal 中794kcal 中794kcal 中794kcal 中794kcal 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日</mark>	■ 月29日(金) 小牛焼り 小牛焼り 小型乳 その はなべやマ う 油ーばい この は が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 10 g 20 g 10 g 20 g 10 g 7 g
ごはん 牛乳 ラュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 豚のしんしはされぎ とうら とうらら もムチ(リンアレルケ・ン) 土しょうが おろしにんにく コチカせよう がおろしにんにく コチカせみそ 酒 けずりぶし 水 ポークしゅうまい ギョーザ 揚げ油	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ 1 月26日(火) ひ牛かけた。 でいる	g 小504kcal 中618kcal 中61	1 月27日(水) 1 月27日(水) ご 中豚 い ご 牛豚 かい 食材 とこ 食材 とこ 様本豚 かなじれる からい からい かられる ない からい からい からい からい からい からい からい からい からい から	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののは のののは ののののは のののののの ののののの ののののの ののののの ののののの ののののの のののの	濃ロしょうゆ	g 8 g <mark>小649kcal</mark> 中794kcal 中794kcal 中794kcal 日切り2 g 日切り2 g 日間り3 g 日 日間り3 g 日間り3 g 日間り3 g 日間り3	■ 月29日(金) 小牛焼り 小牛焼り 小型乳 その はなべやマ う 油ーばい ムぎん ひん ボール は かった まから はんがった カーム がん はんぎ ツ し ン カーム ぎん シスス カーム がん ボール しゅうス まん シスス カースス フ たに チチ塩 こ は しゅしょく アナム は しゅしょく アナム は しゅしょく アナム は アナム は アナム は アナム カースス アナム	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 20 g 10 g 7 g 6 g 0.4 g 0.02 g 1 g
ごはん 牛乳 ラュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 豚んじんいたちねぎ とうらいたちもからいたちれるいとされずりがいたものでんにくされずりがいるというがいるというがいるというないとなった。 おろしにんにくコチャをでしまい。 ボークしゅうまい、ボークしゅうまい。 ギョーボール。 はくずいがは、カーシャをできます。 はずりぶし、水・ボークしゅうまい。 ボークしゅう。	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ 1 月26日(火) ひ牛かけきでいる。 食材をいたがある。 (大) で乳でする。 (大) で乳でする。 (大) でいたがある。 でいたがある。 でいたいでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いたいでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、い	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののは ののは のののは のののは ののののは のののののは ののののは のののの のののの のののの のののの ののののの ののののの のののののの	濃レンス 1 月28日(木) で 1 1月28日(木) で 1 1月28日(木) で 1 1月28日(木) で 1 1月28日(木) で 2 2 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 5 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	g 8 g <mark>小649kcal 中794kcal 中794kcal 中794kcal 中794kcal 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日</mark>	■ 月29日(金) 小牛焼り 小牛焼り 小型乳 その はなべやマ う 油ーばい この は が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 20 g 10 g 7 g 6 g 0.4 g 0.02 g
ではん 牛乳 ・サスケーマイとギョー を材名 ・サスカーマイとギョー を材名 ・サスカーでは、は、たった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・カカーでは、いった。 ・カカーでは、いった。 ・ボークしゅうまい、 ・ボークしゅうまい。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークを・・ボークを・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ 1 月26日(火) ひ牛かけっさいです。 でいます。 では、	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	1 月27日(水) 1 月27日(水) ご 中豚 い ご 牛豚 かい 食材 とこ 食材 とこ 様本豚 かなじれる からい からい かられる ない からい からい からい からい からい からい からい からい からい から	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののは のののは ののののは のののののの ののののの ののののの ののののの ののののの ののののの のののの	濃レしょうゆ フェックマヨネーズ 11月28日(木) ご牛ぶはご 生乳りりぼう 食材40g は乳のはうの 食材40g で学やしん しょうのか で学りしん しょうのか で学りしん しょうのか で学りしん しょうのか でがいる。 ではずいででである。 は、またい。 では、	g 8 g 小649kcal	■ 月29日(金) 小牛焼り 小牛焼り 小型乳そー 食い ばム なお で 下 下 内 に た キ 太 ピ塩 こ サ ウ 焼き肉 し まん いき ツ し ン タースス で が スス う よん が スス で か まん ジャー な ジャー な じゅう スス マーカ に チ チ 塩 こ 恵 東 カーカ に チ チ 塩 こ 恵 井 カ ウ た に チ チ 塩 こ 恵 片 カ ウ ウ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 20 g 10 g 20 g 0.4 g 0.02 g 1 g 1 g
ではん 牛乳 ・サスケーマイとギョー を材名 ・サスカーマイとギョー を材名 ・サスカーでは、は、たった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・カカーでは、いった。 ・カカーでは、いった。 ・ボークしゅうまい、 ・ボークしゅうまい。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークを・・ボークを・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ 1 月26日(火) ひ牛かけきでいる。 食材をいたがある。 (大) で乳でする。 (大) で乳でする。 (大) でいたがある。 でいたがある。 でいたいでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いたいでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、い	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	11月27日(水) 11月27日(水) ごはん 牛豚い で生物のののは、 食材をした。 食材をした。 食材をした。 食材をした。 食材をした。 食が、水が、は、は、ののに、 たたけるのに、 たたけるのに、 たたけるのに、 たたけるのに、 ないでは、 ない	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののからの のののののののののののののののののの	濃レしょうでしょうでは乳のはうでは乳のはうでは乳のはうでは乳のはうでは乳のはうでは乳のはらでは乳のはらでは乳のはらでは乳のはらでは乳のはらでは乳のはらでは乳のはらでは、水のはらでは、水のはらでは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水の	g 8 g 小649kcal	■ 月29日(金) 小牛焼り 小牛焼り 小型乳そー 食い ばム なお で 下 下 内 に た キ 太 ピ塩 こ サ ウ 焼き肉 し まん いき ツ し ン タースス で が スス う よん が スス で か まん ジャー な ジャー な じゅう スス マーカ に チ チ 塩 こ 恵 東 カーカ に チ チ 塩 こ 恵 井 カ ウ た に チ チ 塩 こ 恵 片 カ ウ ウ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 5 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 20 g 10 g 20 g 10 g 20 g 10 g 10 g 20 g 10 g 10 g 10 g 10 g 7 g 6 g 0.4 g 0.02 g 1 g 100 g
ごはん 牛乳 ラュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 豚んじんいたちねぎ とうらいたちもからいたちれるいとされずりがいたものでんにくされずりがいるというがいるというがいるというないとなった。 おろしにんにくコチャをでしまい。 ボークしゅうまい、ボークしゅうまい。 ギョーボール。 はくずいがは、カーシャをできます。 はずりぶし、水・ボークしゅうまい。 ボークしゅう。	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ I 月26日(火) ひ牛かほう でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でい	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	1 月27日(水) 1 月27日(水) ご牛豚い ご牛豚 い で牛豚 かい 食材 とこ 様本豚 かなじねののでは、おいじれるののでは、おいじんのでは、おいじんのでは、かいじんのでは、かいじんのでは、かいじんのでは、からなり、カーンで、またいが、カーンで、カーンで、カーンで、カーンで、カーンで、カーンで、カーンで、カーンで	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののからの のののののののののののののののののの	濃ルン I 月 28日 (木) こ 中 ぶ は ご	g g 8 g y y y y y y y y y	■ 月29日(金) 小牛焼ク 小牛焼ク 小牛焼ク 小牛焼ク 小牛焼ク 小型乳 そ	中651kcal カスープ 分量(g) 1 本 50 g 20 g 10 g 20 g 50 g 20 g 0.4 g 0.03 g 2 g 3 g 10 g 20 g 10 g 7 g 6 g 0.4 g 0.02 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1
ではん 牛乳 ・サスケーマイとギョー を材名 ・サスカーマイとギョー を材名 ・サスカーでは、は、たった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・カカーでは、いった。 ・カカーでは、いった。 ・ボークしゅうまい、 ・ボークしゅうまい。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークを・・ボークを・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ I 月26日(火) ひ牛かほう でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でい	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本	11月27日(水) ご中豚い ご中豚い で中豚のの 食材 本生豚の一般においる。 では、	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののからの のののののののののののののののののの	濃レン 1 月28日 (木) こ 中 ぶ は ご	g 8 g 小649kcal	■ 月29日(金) 小牛焼り 小牛焼り 小型乳 その は ん が	中651kcal カスープ 今量(g) - 本 50 g 20 g 50 g 20 g 50 g 20 g 50 g 20 g 50 g 0.4 g 0.03 g 20 g 10 g 10 g
ごはん 牛乳 ラュウマイとギョー 食材名 ** 本乳 豚んじんいたちねぎ とうらいたちもからいたちれるいとされずりがいたものでんにくされずりがいるというがいるというがいるというないとなった。 おろしにんにくコチャをでしまい。 ボークしゅうまい、ボークしゅうまい。 ギョーボール。 はくずいがは、カーシャをできます。 はずりぶし、水・ボークしゅうまい。 ボークしゅう。	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ I 月26日(火) ひ牛かほう でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でい	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本	# 1 月 27 日 (水) こ 1 月 27 日 (水) こ 4 版	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののからの のののののののののののののののののの	濃ルン I 月 28日 (木) こ 中 ぶ は ご	g g 8 g y y y y y y y y y	■ 月29日(金) 小牛焼り 小牛焼り 小牛焼り 小牛焼り 小型乳その じねべやマ う 油ーば ムコースス で 豚にたキャもー は ラスき 肉 しれど ゲンス うし粉 りゅう かん スス フッカー ボール エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中65 l kcal カス 分量 10 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 30 20 30 20 30 30 40 </td
ではん 牛乳 ・サスケーマイとギョー を材名 ・サスカーマイとギョー を材名 ・サスカーでは、は、たった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・サスカーでは、いった。 ・カカーでは、いった。 ・カカーでは、いった。 ・ボークしゅうまい、 ・ボークしゅうまい。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークしゅう。 ・ボークを・・ボークを・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中783kcal 一ザ 分量(g) 80 g 「本 25 g 15 g 30 g 10 g 40 g 5 g 0.1 g 0.5 g 10 g 40 g 2 g 40 g 3 g	濃口しょうゆ I 月26日(火) ひ牛かほう でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でい	g 小504kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 中618kcal 日本	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	2 g 0.5 g 小549kcal 中676kcal 中676kcal 中676kcal のかもの のかもの のかもの ののからの のののののののののののののののののの	濃ルン I 月28日(木) こ 中 ぶ は ご	g g 8 g y y y y y y y y y	■ 月29日(金) 小牛焼ク	中65 l kcal カス 分 100