

☆☆☆☆ * 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 * 2025年 10月 (2)



		~ ~ ~ ~						
	曜日			水	木	金	±	B
	日			1	2	3	4	5
	П			・ ① 白ごはん	1 ミニ麻婆丼	① 白ごはん	① ホットドッグ	① 白ご飯
	献			① 日こほん ② <i>スコッチエッグ</i>		© 口こはん ② いわしのみぞれ煮		① ロこ 奴 ② <i>厚焼き玉子</i> & ウインナー
	立			③ 黒豚のマヨソース炒め		③ 里芋と大根のそぼろ煮		③ えのきたけのみそ汁
	名			④ わかめのみそ汁		④ 椎茸のみそ汁	© min itom	© 7207272170707C71
	ъ			© 12/2 020207 C71		© 1E40707 C71		
眀				① 米	① 米・豚ミンチ・豆腐	① 米	① 小麦・豚肉・玉葱	① 米
	Δ.			② <i>鶏卵</i> ・玉葱・鶏肉	玉葱·枝豆	② いわし・大根	② <u>牛乳</u>	② <i>鶏卵・</i> 豚肉
ŧ	食口			豚肉・じゃが芋		③ 豚ミンチ・里芋・大根		ブロッコリー
	品			③ 豚肉・玉葱・ピーマン	にら	人参·枝豆		③ えのきたけ・わかめ
	名			にんにくの芽	③ きゅうり	④ 干し椎茸・人参		人参・こねぎ
				④ わかめ・えのき・こねぎ		にら		
	カロリー 塩分			845kcal/305g	741kcal/201g	764kcal/307g	764kcal/3.7g	682kcal/207g
				—		•	① スパゲティナポリタン	① ビビンバ
	献		かっせい か じゅうご	* 00			② 米粉パン	② <i>牛乳</i>
	立	(10)	▊₿₿₿₽₽₽₽₽	2025年の十五夜は10月6日、				③ 白菜のみそ汁
	名	000		+	·三夜は11月2日です。	•	④ コロコロ野菜スープ	
_		トネめノ星さが知る	ギ 孙の与嗣太成じ	ストンニかってキエレナ	た。昔から、秋は1年の	n =	⑤ カルシウムヨーグルト	
昼							① 小麦・玉葱・ピーマン	① 米・豚肉・白菜キムチ
	_				の真ん中にあたる8月		鶏肉・ソース(えび)	ほうれん草・人参・小大豆もやし
食	食口				見の行事が行われて	_	② 米粉	② <u>牛乳</u>
	品				もをお供えしたり、「き	the second	③ ピーマン・カリフラワー・コーン④ ベーコン・大根・人参	③油揚げ・人参・白菜
	名	かつぎ」などの里い	も料理を食べたりする	る風習もあり、別名で	「芋名月」ともいいます	f. A	玉葱・枝豆	葉ねぎ
		また、十五夜からひ	と月ほど後の十三夜	にもお月見をする風	習があり、両方合わせ	tて ¥番	玉念・权豆 ⑤ ヨーグルト	
	カロリー	お月見をすると縁起	が良いとされています	す。				00411/4.1
	塩分				(A) 白→1+/		943kcal/4.7g	984kcal/4.1g
	献			① 白ごはん	① 白ごはん	① 白ごはん ② チェンカツ	① 白ごはん ② チーブ//ン/バーグ	① シーフードドリア ② ドレッシングサラダ
	並			② 豚肉の生姜焼き③ 添え野菜	② 鶏肉と厚揚げの煮物 ③ きびなごのカリカリフライ	② <i>チキンカツ</i> ③ ポテトサラダ	② <i>チーズハンバーグ</i> ③ 粉ふき芋	② ドレッシングサラダ③ 野菜ジュース
	ユ名			③ <i>沁ん野米</i> ④ ほうれん草のみそ汁		③ ホテトリフタ ④ 筍のすまし汁	③ 初かさ于 ④ ブロッコリーロースト	◎ 封来フュー人
	10			● はり100年のので汗	⊸ がたし	③ 可のすみ()/	⑤ ポトフ	
Я				① 米	① 米	① 米	® ボドク ① 米	① 米・人参・コーン・ <i>鶏肉</i>
				② 豚肉	② <i>鶏肉</i> ・じゃが芋	②	②	ピーマン・ベーコン・あさり・いか
食	食			③ もやし・ピーマン		③ じゃが芋・人参	玉葱・チーズ	マッシュルーム・玉葱
×	品			アスパラガス	こんにゃく	きゅうり・コーン	③ じゃが芋	人参·枝豆·牛乳
	名			④ 南瓜・ほうれん草		④ 竹の子・わかめ	④ ブロッゴリー	② ブロッコリー・ピーマン・コーン
					④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	葉ねぎ	⑤ ウインナー・じゃが芋・キャベツ	③ 人参・小松菜・ケール
							玉葱・もやし・椎茸・人参	ぶどう・温州ミカン
	カロリー 塩分			954kcal/4.0g	1050kcal/4.3g	1115kcal/201g	1047kcal/4.1g	1141kcal/5.8g
							,	
E	3	6	7	8	9	10	11	12
E			7 ① コッペパン・いちごジャム			10	11	
E	1	6 ① 白ごはん ② 納豆	7 ① コッペパン・いちごジャム ② 牛乳	① 白ごはん	① ちょこっと黒豚丼		11 ① コッペパン・はちみつマーガリン	12 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物
E	献.	① 白ごはん		① 白ごはん ② <i>さつまいもオムレツ</i>	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン	① 白ごはん
E	献 立	① 白ごはん ② 納豆	② 牛乳	① 白ごはん ② <i>さつまいもオムレツ</i>	① ちょこっと黒豚丼	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物
	献 立	① 白ごはん② 納豆③ ひじきの煮物④ 玉葱のみそ汁	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ	① 白ごはん② 根菜と豚肉の煮物③ 椎茸のみそ汁④ ふりかけ
	献 立	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご	① 白ごはん ② <u>さつまいもオムレツ</u> ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米	① ちょこっと黒豚丼② 即席漬け③ ほうれん草のみそ汁① 米・豚肉・こんにゃく	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米
朝	献立名	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u>	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁	① ちょこっと黒豚丼② 即席漬け③ ほうれん草のみそ汁① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u>	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参
朝	献立名食	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆	2 <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご 2 <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>舞卵</i> ・さつま芋・玉葱 人参・ <i>鶏肉</i>	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ じゃが芋・玉葱・牛肉	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ かりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参レンコン・竹輪・こんにゃく
朝	献立名	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・竹輪	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草・ベーコン・コーン	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>鷺卵</i> ・さつま芋・玉葱 人参・ <i>鶏肉</i> ③ 豚ミンチ・れんこん	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ <i>いりかけ</i> ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸
朝	献立名 食品	① 白ごはん② 納豆③ ひじきの煮物④ 玉葱のみそ汁① 米② 大豆③ 豚肉・ひじき・大豆人参・厚揚げ・竹輪こんにゃく・いんげん	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参	 ① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん人参・にら 	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かつおツナ・州塩源・しめじ・ピーマン	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ かりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ
朝	献立名食品名	 ① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・竹輪 こんにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ 	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱	 ① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 	 ① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鮪・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっおツナ・小物菓・しめじ・ビーマン ⑤ ワインナー・エ馬 じゃが牛 入身・キャベツ	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま
朝	献立名 食品	① 白ごはん② 納豆③ ひじきの煮物④ 玉葱のみそ汁① 米② 大豆③ 豚肉・ひじき・大豆人参・厚揚げ・竹輪こんにゃく・いんげん	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参	 ① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん人参・にら 	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっあサナ・小塚楽・しめじ・ビーマン ⑤ ワインナー・玉藤・しゃが芋・人参・キャベツ 733kcal/3.9g	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにやく いんけん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g
朝	献立名 食品名 山岩	 ① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆人参・厚揚げ・竹輪こんにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ788kcal/3.0g 	2 <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草・ベーコン・コーン ⑤ ウインナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>鶏卵</i> ・さつま芋・玉葱 人参・ <i>鶏肉</i> ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g	 ① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g 	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小塩素・しめじ・ピーマン ⑤ フィンナー・エ語・じゃが芋・人参・キャベツ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯
朝	就立名 食品名 遗 献	 ① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆人参・厚揚げ・竹輪こんにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ788kcal/3.0g 	2 <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草・ベーコン・コーン ⑤ ウインナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>鶏卵</i> ・さつま芋・玉葱 人参・ <i>鶏肉</i> ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g	 ① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g 	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鮪・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっあッサ・小椒菜・しめじ・ヒーマン ⑤ ワイナアー・江豚・レッカチ・人参・キャベツ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりの漬物	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ご 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯 ② 牛乳
朝	就立名 食品名 点 献立	 ① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆人参・厚揚げ・竹輪こんにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ788kcal/3.0g 	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>鶏卵</i> ・さつま芋・玉葱 人参・ <i>鶏肉</i> ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g	 ① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g 	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッケ・小松菜・しかじ・ピーマン ⑤ フィンナー・エ悪・じゃか手・入事・キャベッ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜のスープ	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ かりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参レンコン・竹輪・こんにやくいんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉 ② 牛乳 ③ 朝鮮漬け風和え物
朝食	就立名 食品名 遗 献	 ① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆人参・厚揚げ・竹輪こんにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ788kcal/3.0g 	2 <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>鶏卵</i> ・さつま芋・玉葱 人参・ <i>鶏肉</i> ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g	 ① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g 	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっあッサ・小椒菜・しめじ・ヒーマン ⑤ ワイナアー・江豚・レッカチ・人参・キャベツ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりの漬物	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ご 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯 ② 牛乳
朝食	就立名 食品名 点 献立	 ① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆人参・厚揚げ・竹輪こんにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ788kcal/3.0g 	2 <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>鶏卵</i> ・さつま芋・玉葱 人参・ <i>鶏肉</i> ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g	 ① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミン 意識 	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鮪・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ① Bは【日の愛護デー】 A を含む食品を してとろう!	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② <u>牛乳</u> ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっおウナ・小椒菜・しめじ・ピーマン ⑤ フィンナー・玉巻・しゃやア・ハラキ・トベツ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜のスープ ④ ヨーグルッパ	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯 ② 牛乳 漬け風和え物 ④ わかめとトックのスープ
朝食	就立名 食品名 点 献立	 ① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・竹輪 こんにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ 788kcal/3.0g にんじんは、給: ンAに変換される 	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g 食によく登場する野菜 β・カロテンを多く含む	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな め の	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく	11 ① コッペパン・はちゅつマーガリン ② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② 牛 の 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小帳菓・しめじ・ピーマン ⑤ ウインナー 主事・しゃが芋・人参・キャベッ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜のスープ ④ ヨーグルッペ ① 小麦・豚肉・いか	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯 ② 牛乳 賞け風和え物 ④ わかめとトックのスープ ① 米・牛肉・高菜
朝食	献立名 食品名 党品名 就立名	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみぞ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 、	② <u>牛乳</u> ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g 食によく登場する野菜 β・カロテンを多く含む 里に彩りを添えてくれる	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g の一つです。体内で は	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな や皮	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鮪・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ① Bは【日の愛護デー】 A を含む食品を してとろう!	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン ② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちサナ・小塩菜・しめじ・ピーマン 「カススープ の チャーメンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜のスープ ④ ヨーグルッペ ① 小麦・豚肉・いか かまぼこ・竹輪・ピーマン	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参レンコン・竹輪・こんにやくいんげん・椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯 ② 牛乳 ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ わかめとトックのスープ ① 米・牛肉・高菜コーン
朝食	献立名 食品名 划 献立名 食	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 ⑤ 豚肉・ひじき・大豆 ~ 788kcal/3.0g にんじんは、れる ~ 788kcal/3.0g にんじぬは、れる ~ 788kcal/3.0g	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g 全 と こ し の 個 ほこ彩りを添えてくれるこ欠かせない栄養素	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g の一つです。体内では ます。ビタミンAは、目で、目の乾燥を防ぐに で、目の乾燥を防ぐに	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな や皮 まか、	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Bid 日の愛護デー」 A を含む食品を してとろう!	11 ① コッペパン・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小松菜・しかじ・ピーマン ⑤ フインアー・エ悪・じゃが半・入事・キャベッ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜のスープ ④ ヨーグルッペ ① 小麦・豚肉・いか かまばこ・竹輪・ピーマン キャベッ・玉葱・もゃし・椎茸	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参レンコン・竹輪・こんにやくいんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉乳 ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ わかめとトックのスープ ① 米・牛カン ① 米・牛カン ① 米・牛カン ② 牛乳 ② 牛乳
朝食	献立名 食品名 激 献立名 食品	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 ⑤ 豚肉・ひじき・大豆 一 大豆 ~ 788kcal/3.0g にんじんは、れる ・ フムにンジラの健康に ・ 大きが良の健康に ・ 大きが良いない。 ・ 大豆 ・ 大豆 ・ 大豆 ・ できいんげん ・ こんじんは、れる ・ ないできた。 ・ たんじんは、これを ・ こんじれば、れる ・ ないでいる。 ・ たんしないで、 ・ たんしないで、 ・ たんしないで、 ・ たんしないで、 ・ たんしないで、 ・ たんしない。 ・ たん。 ・ たん。	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g 全 と「ご」の ほこ彩りを添えてくれることのサロップである。ことのではい、栄養素でのでいた。	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g この一つです。体内では ます。ビタミンAは、いましました。 まず、目の乾燥を防ぐに ず。にんじんが苦手な	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人か・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな や皮 まか、 は人も	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ② Blut [目の愛護デー] A を含む食品を してとろう!	11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小地菜・しかし・ヒーマン ⑤ フィンナー 正恵・じゃかチ・人参・ヤベン 733kcal/3.9g ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜のスープ ④ ヨーグルッペ ① 小麦・豚肉・いかかまぼこ・竹輪・ピーマンキャベッ・玉葱・もやし・椎茸	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ かりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参レンコン・竹輪・こんにやくいんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉乳 ③ 朝鮮漬け風和えった ② 中乳 ③ 朝鮮漬け風和えった ① 米・牛カー ① 米・牛カー ① ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
朝食	献立名 食品名 划 献立名 食	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人がにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ 788kcal/3.0g にんじんは、れる ンAにンジ膜の健邪しい は、れる オレン、 は、れる また。 は、れる また。 は、れる また。 は、れる ないにからがない。 は、れる ないにない。 は、れる ない。 ない。 ない。 は、れる ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g を「よく登場する野菜 度によく登場する野菜 と「ご」の 低います。といます。といます。といます。といまりを添えてくれます。といます。といます。といます。といます。といます。といます。といます。とい	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g この一つです。体内では ます。ビタミンAは、いましました。 まず、目の乾燥を防ぐに ず。にんじんが苦手な	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・ごんにゃく 玉葱・ウ・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな や皮 まか、 は人も いれる	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ② Big 日の養養デー」 A を含む食品を してとろう! いまちゃ	11 ① コッペパン・はちゅつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛が ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小根菓・しめじ・ピーマン 「フィンナーエ語・しゃが芋・人参・キャベッ・五葱・セーノーツペ ② ・一の大力・ハか かまぼこ・竹輪・ピーマン キャベツ・玉葱・セ・し・椎茸 ② ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯 ② 井野漬け風和え物 ④ わかめとトックのスープ ① 米・牛肉・高菜 コーン ② オーン ② オーシ ③ はいます。
朝食	献立名 食品名 觉 献立名 食品名	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 ⑤ 豚肉・ひじき・大豆 一 大豆 ~ 788kcal/3.0g にんじんは、れる ・ フムにンジラの健康に ・ 大きが良の健康に ・ 大きが良いない。 ・ 大豆 ・ 大豆 ・ 大豆 ・ できいんげん ・ こんじんは、れる ・ ないできた。 ・ たんじんは、これを ・ こんじれば、れる ・ ないでいる。 ・ たんしないで、 ・ たんしないで、 ・ たんしないで、 ・ たんしないで、 ・ たんしないで、 ・ たんしない。 ・ たん。 ・ たん。	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g を「よく登場する野菜 度によく登場する野菜 と「ご」の 低います。といます。といます。といます。といまりを添えてくれます。といます。といます。といます。といます。といます。といます。といます。とい	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g この一つです。体内では ます。ビタミンAは、いましました。 まず、目の乾燥を防ぐに ず。にんじんが苦手な	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな たいた よんも かれる	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Big [10受験デー] A を含む食品を してとろう! かがまちゃ	11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かつあツナ・川松楽・しめじ・ピーマン ⑤ フィンナー・正夢・しゃが半人参・キャベツ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりの入漬の ③ 小松菜のスープ ④ ヨーグルッペ ① 小麦・豚肉・いか かまほご・竹輪・ピーマン キャベツ・玉葱・セやし・椎茸 ② きゅうり ③ 小松菜・人参	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ がりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参レンコン・竹輪・こんにゃくいんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 中肉高菜ご飯 ② 井野漬け風和え物 ④ わかめとトックのスープ ① 米・牛肉・高菜コーン ① 米・牛肉・高菜コーン ① 米・牛肉・高菜コーン ① 米・牛肉・高菜コーン ① 米・キカ・シーン ③ すりり人参
朝食	献立名 食品名 常 献立名 食品名	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ① 米豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人がにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ 788kcal/3.0g にんじんは、れる ンAにンジ膜の健邪しい は、れる オレン、 は、れる また。 は、れる また。 は、れる また。 は、れる ないにからがない。 は、れる ないにない。 は、れる ない。 ない。 ない。 は、れる ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g を「よく登場する野菜 度によく登場する野菜 と「ご」の 低います。といます。といます。といます。といまりを添えてくれます。といます。といます。といます。といます。といます。といます。といます。とい	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g この一つです。体内では ます。ビタミンAは、いましました。 まず、目の乾燥を防ぐに ず。にんじんが苦手な	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな たいた よんも かれる	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ② Big 日の養養デー」 A を含む食品を してとろう! いまちゃ	11 ① コッペパン・はちゅつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛が ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小根菓・しめじ・ピーマン 「フィンナーエ語・しゃが芋・人参・キャベッ・五葱・セリーのスープ ④ オーグ・ルッペ ② ・小松菜の野菜あん ② ・シーから、「大・ビーマン・キャベッ・五葱・セ・し・椎茸 ② ・小な・人参 おじゃがも、ちボール	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ かりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯 ② 弁乳 ③ わかめとトックのスープ ① 米・牛肉・高菜 2 ケース ② 第一次・ウック・わかめ
朝食	献立名 食品名 觉 献立名 食品名	① 白ごはん ② 納ひじきの素物 ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ 788kcal/3.0g こんじんはされれ にんじ変色の関係が使いたいがある。 こんにないといる。 こんにないといる。 こん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い	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちちカレースプ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ② すけそうだら・小麦 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「ご」の個 食によく登場する野菜 担によいなない栄支なる。 こ欠かせない栄支ない、受なない、受なない、大変ない、大変をする。 といるのでは、どんな料理にも合った。 でかませんか? ① 白ごはん	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g この一つです。体内ではます。ビタミンAは、いまさます。にんじんが苦手ない。これにんが苦手ない。これにんができます。にんじんができる。	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな たいた よんも かれる	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Big [10受験デー] A を含む食品を してとろう! かがまちゃ	11 ① コッペパン・はちゅつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっあサナ・州塩県・レめじ・ピーマン 「フィンナー・玉馬・しゃが芋・人の野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ コーグルッペ ④ コーグルッペ 951kcal/4.2g	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参 レンコン・竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ③ 椎茸・南瓜・人参・葉ねぎ ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛肉高菜ご飯 ② 弁乳 ③ わかめとトックのスープ ① 米・牛肉・高菜 2 キ乳 ③ コージャー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・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
朝食	献立名 食品名 党品名 食品名 党品名	① 白ごはん ② 納ひじきの素物 ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ 788kcal/3.0g こんじんはされれ にんじ変色の様ので にんじなりをいんげんが にんじなりをいる。これに ンムにンジ膜の他ので にんじ変色の個のまま いるとまって のはないが にいるはない にんじない にんしない にんない にんしない にんない にんしない にんない にんしない に	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草ベーコン・コーン ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「ご」の ⑥ 食によく登場する野菜 思に彩りを添えてくれることの予防に役立ちる。 に次かせない栄養素でいた。 こ欠かけた。 こだの予防に役立ちまで、どの予防に役立ちまで、といませんか?	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g この一つです。体内ではます。ビタミンAは、いまさます。にんじんが苦手ない。これにんが苦手ない。これにんができます。にんじんができる。	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人が・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミン・や皮 まか、ようれる ① 白ごはん	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鮪・トマト ③ 豚内・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ② 日は「日の愛護デー」 A を含む食品を してとろう! かぼちゃ してとろう! かばちゃ	11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小松菜・しかし・ピーマン ⑤ フインアー・玉恵・しゃかと・ルー・マン オースンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜のスープ ① 小麦・豚肉・いかかまぼこ・竹輪・ピーマンキャベッン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 ① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ふりかけ ① 米 ② 豚肉・大根・人参・レンコン・竹輪・こんにゃく いはず・南 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)
朝食	1 献立名 食品名 则数 献立名 食品名 则数 献	① 白ごはん ② 納ひじきの素物 ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ 788kcal/3.0g こんじんはされれ にんじ変色の様ので にんじなりをいんげんが にんじなりをいる。これに ンムにンジ膜の他ので にんじ変色の個のまま いるとまって のはないが にいるはない にんじない にんしない にんない にんしない にんない にんしない にんない にんしない に	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちちカレースプ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ② すけそうだら・小麦 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「ご」の個 食によく登場する野菜 担によいなない栄支なる。 こ欠かせない栄支ない、受なない、受なない、大変ない、大変をする。 といるのでは、どんな料理にも合った。 でかませんか? ① 白ごはん	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>鶏卵</i> ・さつま芋・玉葱 人参・ <i>鶏肉</i> ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ② 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g この一つです。体内では ます。ビタミンAは防ぐに ます。ビんじんが苦手な う野菜なので、食べら	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人のき・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな たい、これる ① 白ごはん ② 野菜入りプルコギ	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Big 10変装デー	11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっあッナ・小松菜・しめじ・ヒーマン ⑤ フィンナー・正恵・じゃか芋・人参・キャベッ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりりの漬物 ③ コーグルッペ ① 小麦・豚肉・いかかまぼこ・竹輪・ピーマはまで、一大大会では、一大会でありり ③ 小松菜・人参おじゃがもちボール ④ ヨーグルッペ 951kcal/4.2g ② 鶏肉のにんにく焼き ③ イタリアンサラダ	 ① 白ごはん ② 根菜は豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ がりかけ ① 米 豚肉・大根・人にはする。 ③ 椎茸のみ・大根・人には茸った。 ③ 椎茸 高瓜・人参・くいんげん・椎茸 3 椎茸 675kcal/2.4g ① 牛肉乳 (1) 中肉・高菜 2 牛肉乳 (2) 中内の子・人とやくいかめ かかり インタウチ・わかめ かりの子・人となる/4.6g ① 下の子・カーカ 842kcal/4.6g ① 自対を かりり 842kcal/4.6g ① 自対を かりりのコリーソテー ② 豚肉のしょうが炒め プロッコリーソテー
朝食	1 献立名 食品名 [□]	 ① 白にはん ② はん ② はん ② はん ③ びじきの煮物 ④ 大豆 ③ 下水・竹がん き・大豆輪のにんがらいた。これにからにないたがんである。 【こんじんはさいではいいでは、たれにないにないにないにないにないにはないにはないにはないにはないにはないにはないに	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ⑥ ロラカル・ロット・コン・コーン ⑤ ウインナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「至」の低 食によく登場する野菜 をいませるい、それをいく、これをいくない、といくないとないではないではない。ないませんか? ① ひみそせき ② 春巻き	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g こだります。にんじんが苦手をで、目の乾燥が苦手をで、にんじんがきで、はないにありませんができなので、食べらいにんがます。にんじんがます。にんじんがます。にんじんがます。にんじんがます。にんじんがます。にんじんがます。と	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人のき・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな たい、これる ① 白ごはん ② 野菜入りプルコギ	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Big [10受験デー] A を含む食品を してとろう! レスー のかばがたき ② 魚のかば焼き	11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっあッナ・小松菜・しめじ・ヒーマン ⑤ フィンナー・正恵・じゃか芋・人参・キャベッ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きゅうりりの漬物 ③ コーグルッペ ① 小麦・豚肉・いかかまぼこ・竹輪・ピーマはまで、一大大会では、一大会でありり ③ 小松菜・人参おじゃがもちボール ④ ヨーグルッペ 951kcal/4.2g ② 鶏肉のにんにく焼き ③ イタリアンサラダ	 ① 白ごはん ② 根菜は豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ かりかけ ① 米 豚肉・大根・人をやくいんげん・椎茸・歯にしたがりがられた。 ④ ごま 675kcal/2.4g ① 牛牛乳 ③ 朝鮮漬け風和ススカライン・キャック・シャー・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
朝食	1 献立名 食品名 [□]	 ① 白納いではん ② ③ のみそう ② ③ のからできたがにはない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の	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースプ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小ちジ ② すけたーじゃが芋・人参 ブロッコリー・玉 下53kcal/3.2g と「至」の ⑥ によく登場する野菜 をによく登場する野菜 といった。 ※ ままる。 ※ といる。	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・サ・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g この一つです。体体には、下には、下には、下には、下にないです。は、下には、下にでです。にんじんが、食べには、下にないです。は、下にないです。は、下にないではないでは、下にないでは、下にないでは、下にないでは、下にないでは、下にないでは、下にないでは、下にないでは、下にないでは、下にないでは、下にないではないでは、下にないではないでは、下にないではないでは、下にないでは、下にないではないでは、下に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いでは	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・入か・葉ね・・ (全) きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かかな や皮 まか、 に人も の 白野菜入り プルコギ (4) 玉葱のみそ汁	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鮪・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こん/にゃく 844kcal/2.6g ③ 申は「目の愛護デー」 A を含む食品を してとろう! かぼちゃ してとろう! かばちゃ ② 魚のかば焼き ② カロッカーのペペロンチー/風 ② カンみれ汁 ⑤ スティックタルト(りんご)	11 ① コッペパンはちゅつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっあッナ・小晩菜・しめじ・ビーマン ⑤ フィンナー・玉葱・セやウリの漬っ ③ ・小松菜・のスープ ② 小水まぼこ・竹輪・ピーマンキャベッ・玉葱・ヤリ・カボッ・がいまが、一次でありり ③ 小松菜・人参おじゃがキャレ・・椎茸 ② きゅうり ③ 小松菜・人参おじゃがもちボール ④ ヨーグルッペ ④ ヨーグルッペ ④ ヨーグルッパ ④ コーグルッパ ④ オリアンサラダ ④ 豚汁	① 白ごはん ② 根葉古のみぎ物 ③ 椎茸のみがけ ① 米 内・大根・人参いかけが・ 大根・大様・ でかけがががががががががががががががが、 大根・大が、 大根・大が、 大根・大が、 大根・大が、 大根・大が、 大根・大が、 大が、 大根・大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、
朝食屋食	1 献立名 食品名 [□]	 ① 白納ひまではん ② ③ 番 ③ ③ 本 大豆 から できる できる できる できる できる できる できる できる できる できる	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小ち ⑤ ウィンナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉 753kcal/3.2g と「② 上 ② よく登場する野菜 度によく登場する野菜 といるできない、どんちに、どんきない、といるでは、といるではなん。のませんか。のませんか。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるではなん。のは、といるでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつま芋・玉葱 人参・チ・にんし・葉ねぎ 707kcal/2.6g 「の	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人か・葉ねぎ ② まうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミン か や皮 ま 人も かも こ 白 ご はん ② 野菜入りプルコギ ③ バムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 米	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 無・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ 日は「日の愛養デー」 A を含む食品を してとろう! かぼちゃ してとろう! かばちゃ してとろう! の 白ごはん ② 魚のかば焼き ③ ブロッコリーのペペロンチー/風 ③ フラッカれ汁 ⑤ スティックタルト(りんご) ① 米	11 ① コッペパンはちゅつマーガリン ② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン ② じゃか芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かつあツナ・州塩源・しめじ・ビーマン ⑤ ウインナー・温恵 じゃが芋・入野・キャベツ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② き、小松菜のスープ ③ コーグルッツペ ① 小麦・豚肉・ピーマン キャベツ・玉葱・セリ・椎茸 ② ・小松菜・人参 おじゃが菜・人参 おじゃが菜・人参 おじゃが、シャン・リー・リーシャン・リーシャン・リー・リーシャン・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・	 ① 白ごはん ② 根葉古のみぎ ③ 椎茸のみがけ ① 水 ① 水 ② 下ののが ② 下のので ② 下のので ② 中のので ② 中のので ③ をいます ※ 中のので ※ 中ののので ※ 中のので ※ 中のので ※ 中のので ※ 中ののので ※ 中のので ※ 中ので ※ 中のので ※ 中のので ※ 中のので ※ 中の
期 食 昼 食	献立名 食品名 党 献立名 食品名 党 献立名	 ① 白納のではん ② ③ はん ② ③ 本子 ③ 本子 ① 大豆 ③ 下方 ② 下方 ○ 大力 ○ 下方 ○ 下方 ○ 大力 ○ 下方 ○ 下方 ○ 大力 ○ 大力 ○ 大力 ○ 上方 ○ 大力 <	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテープ ① 中妻・いちご ② 牛乳 ③ すけそ草・ベーコン・コーシ ⑤ ちうれん草・ベーコン・コーシ ⑤ ウインナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「ご」の低 食・カロりをなるくく、養ちるい、どんうかは、どんうかない、といる手が、料理にないませんが、かませんが、かませんが、といる手が、といる。	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>異卵・</i> さつま芋・玉葱 人人 大き・しめじ・葉ねぎ 707kcal/2.6g ② サラ・ス 人 は 防 きず・目 の も と が まず・目 の も と が まず・まが まず・目の も い で い に い に い に い た い と が まず・目 の も い で い と が まず・目 か い で が と が まず・目 か い で が と が い に い か い で が と が まず・目 か い で い と が まず・目 か い で い と が まず・目 か い で が と が まず・目 か い と が まず・上 か い で が と が い と が い い で が と が い と が い い い い い い い い い い い い い い	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく ・ 玉葱・うり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かか 皮 まか、 はんし。 ② 野菜入りプルコギ ・ 大る ② 野菜入りプルコギ ・ 大る ・ 大名	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Big 10変数デー してとろう! レてとろう! レてとろう! レスト ③ 第のかば焼き ③ プロッコリーのペロンチー/風 ④ つみれ汁 ⑤ スティックタルト(りんご) ① 米 ② あじ	11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちサナ・小塩菜・しめし・ピーマン ⑤ フインアー・玉葱・セトタ・ナー・メンの野菜あん ② きゅうりりの漬物 ③ 小松菜・ハかかままで・竹魚・パーマンキャベツ・玉葱・もやし・推貫 ② きゅうず・・人参 おじゃグルッツペ ④ 丁多・ド・ボール ④ 10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・1	 ① 白ごはん ② 根葉古のみぎ ③ 椎茸のみぞ汁 ④ かりかけ ① 米 豚肉・大根・人には茸いが、大根・大ははず・南瓜・人参・東方に、大き・東方に、大き・東方に、大き・東方に、大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大
朝 食	献立名 食品名 党 献立名 食品名 党 献立名	 ① 白河豆はん ② ③ のおいじきののみそう ④ 大豆ののみをする ① 次下のではずいんげんがんできるできる。 ② 下のではずいんがんできるできる。 ② 下のではずいんがんできるできる。 ② 下のではないがらいます。 ○ 大口のではないがある。 ○ 大口のではないがある。 ○ 大口のではないがある。 ○ はないがはないがある。 ○ はないがはないがある。 ○ はないではないがある。 ○ はないではないがある。 ○ はないではないがある。 ○ はないではないがある。 ○ はないではないがある。 ○ はないではないがある。 ○ はないがある。 ○ はないはないがある。 ○ はないがある。 ○ はないがある。 ○ はないがある。<!--</th--><th>② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちちカレースプ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小ちご ⑤ ウインナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「ご」の低 食・ルテントのは 食・ルテントのは といるを含くて、養った。といるといる。といるといる。といるといる。といるといる。といるといる。といる。</th><th> ① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつます・ ① 豚シナ・れんこん人参・しかじ・業ねぎ 707kcal/2.6g ④ 里芋・人参・しめじ・業ねぎ 707kcal/2.6g ④ の一つで野菜で、は、、、 ※ は、この乾燥が苦まず・このもいといいで、まず、こにないで、は、いいまないで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カッとのです。 ① メイカキマン・ ① メイカ・ ② メイカ・ ② ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th>① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・うり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな皮 まか、 はんる ② 野菜入りプルコギ ③ バムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 繁肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ・もゃし</th><th>10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 無・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Big</th><th>11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小松菜・しかし・ピーマン ⑤ フインアー・玉恵・しゃが上・ルー・マン・ナー・スンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜・ルカッペ ① 小麦・豚肉・いかかまばこ・竹輪・ピーマン・キャベッ・ス多おじゃが・はっちが、イ参おじゃが・大参おじゃが・大き・中し・椎茸(シーマン・ガロッペ) ⑨ 51kcal/4.2g ① 白ごはん ② 鶏肉のにんにく焼き ③ イタリアンサラダ ④ 豚汁 ① 米 ② 鶏肉 ③ ピーマン・ブロッコリー</th><th> ① 白ごはん ② 根葉草のみぎ ③ 椎草のみぎ ① 大根・人にはす ③ 株は・大根・人にはす ③ 推すぎ ⑥ 675kcal/2.4g ④ よごぎ ⑥ 675kcal/2.4g ① 中夕別 ③ 申り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の</th>	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちちカレースプ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小ちご ⑤ ウインナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「ご」の低 食・ルテントのは 食・ルテントのは といるを含くて、養った。といるといる。といるといる。といるといる。といるといる。といるといる。といる。	 ① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏卵・さつます・ ① 豚シナ・れんこん人参・しかじ・業ねぎ 707kcal/2.6g ④ 里芋・人参・しめじ・業ねぎ 707kcal/2.6g ④ の一つで野菜で、は、、、 ※ は、この乾燥が苦まず・このもいといいで、まず、こにないで、は、いいまないで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カツといるで、は、カッとのです。 ① メイカキマン・ ① メイカ・ ② メイカ・ ② ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・うり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミ かな皮 まか、 はんる ② 野菜入りプルコギ ③ バムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 繁肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ・もゃし	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 無・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Big	11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちッナ・小松菜・しかし・ピーマン ⑤ フインアー・玉恵・しゃが上・ルー・マン・ナー・スンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜・ルカッペ ① 小麦・豚肉・いかかまばこ・竹輪・ピーマン・キャベッ・ス多おじゃが・はっちが、イ参おじゃが・大参おじゃが・大き・中し・椎茸(シーマン・ガロッペ) ⑨ 51kcal/4.2g ① 白ごはん ② 鶏肉のにんにく焼き ③ イタリアンサラダ ④ 豚汁 ① 米 ② 鶏肉 ③ ピーマン・ブロッコリー	 ① 白ごはん ② 根葉草のみぎ ③ 椎草のみぎ ① 大根・人にはす ③ 株は・大根・人にはす ③ 推すぎ ⑥ 675kcal/2.4g ④ よごぎ ⑥ 675kcal/2.4g ① 中夕別 ③ 申り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の
朝食昼食	1 献立名 食品名 別報 献立名 食品名 別報 献立名 .	① 白納ひ玉 米 豆 物 から が は なん と から	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースプ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦・ ② すけそうだら・小き ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「②」の ⑥ によく登場するちくま によく登場するい。 会をしたい 栄立ちもい 栄立にもない 栄立にもない 栄立にもない 大き せんか ? ① み春巻パース スプ ② 下のよりない 大き はん スチャッパース スター・ボース スター・ボー	 ① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>異卵</i>・さつます・ ① 豚がよりにいるというのでは、 ② 水分・にいめい・業ねぎ 707kcal/2.6g ④ 里芋・人参・しめい・業ねぎ 707kcal/2.6g ② の一つ色野ミ、中ので野・マースといるでで、は、は、たいまないで、は、よいは、カッといるでは、 ② イカをするといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといる	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・うり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミン をかいた よれる ② 野菜入りプルコギ ③ 大ムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 野菜入りプルコギ ③ バムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 豚肉・じゃっゃし ③ 小水・鶏肉・豚肉	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 無・トマト ② 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Ital [10受護デー] A を30食品をしてとろう! かばちゃ 「① 白ごはん ② 魚のかば焼き ③ ブロッコリーのペペロテーノ風 ④ つみれ汁 ⑤ スティックタルト(りんご) ① 米 ② ホーコン・ブロッコリーキャベツ・コーン	11 ① コッペパンはちみつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ⑥ かっちッナ・小松菜・しめじ・ピーマン ⑤ ケインアー・正恵・じゃが半人参・キャベッ 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きからりのの漬物 ③ コーグルッペ ① 小麦・豚肉・いかかまぼこ・竹輪・ピーマ・は食・さいもり ③ 小松菜・人参おじゃがもちボール ④ ヨーグルッペ ⑨51kcal/4.2g ② カラックアンサラダ ④ 豚汁 ① 米 2 鶏肉のにんにく焼き ③ イタリアンサラダ ④ 豚汁	① 白ごはん ② 根葉草のみき ③ 椎草草のみき ③ 水 内のがけ ① 米 内のではんを ③ 水 内のがけ ① 米 内のではんです ③ 水 中のではたがです。 ③ 水 中のではたいです。 ③ 水 中のではないです。 ④ アイタのではないです。 ④ アイタのではないではないです。 ④ アイタのではないではないです。 ④ アイタ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ではないではない
朝食昼食] 献立名 食品名 划 献立名 食品名 划 献立名 食	 ① 白納ひ玉 ② ③ (4) までいる。 ② (5) をしたいがいがある。 ④ 玉葱・南瓜・人があいまで、かいがいでは、いいまで、かいがいでは、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	② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースプ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ ほうれん草ペーコン・コーン ⑤ ウインナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱 753kcal/3.2g と「②」の ⑥ はられん 変とない、そのでは、このを巻が、、どんといった。ことは、といった。といいでは、いった。といいでは、このを巻が、といいしいに、は、このを巻が、このを多が、このを多が、このを多が、このをあり、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 人参・シーに のしかい・乗ねぎ 707kcal/2.6g ② はカウックで野菜のよりです。は、は、たいにないで、食べは、がき、に、ないで、食べは、がき、に、ないが、は、カウックです。は、カウックです。ない、は、カウックです。ない、は、カウックです。ない、は、カウックです。ない、は、カウックでで、は、は、カウックでで、は、は、カウックでで、は、は、カウックでで、は、は、カウックでで、は、は、カウックでは、は、カウックでで、は、は、カウックでは、カウックでは、は、カウックでは、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、カウックでは、は、カウックでは、カウッかが、カウックでは、カウッ・カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウッグでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・うり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミン をかいた よれる ② 野菜入りプルコギ ③ 大ムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 野菜入りプルコギ ③ バムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 豚肉・じゃっゃし ③ 小水・鶏肉・豚肉	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 鯖豚内・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく 844kcal/2.6g ③ Its 10変数デート A は油と一緒に ② プロッコリーのペペロテチー/風 ④ カのかは ⑤ スティックタルト(りんご) ① 米 ② あじ ② スーコン・ブロッコリー キャア・ブロッコリー ・キャア・ブロッコリー ・ローン・ブロッコリー ・コン・ブロッコリー ・コン・ブロッコリー ・コン・ブロッコカれ ・コン・ブロッコカれ ・コン・ブロッコカれ ・コン・ブロッコカカれ ・コン・ブロッコカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカ	11 ① コッペパンはちゅつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かつあツナー州船業-しめじ・ピーマン ⑤ フィンナーエ語・じゃが子人郎・キャベツ 733kcal/3.9g ① チャーメ ソンの野漬ーの ② かか	① 白ごはん ② 根葉草のみき ③ 椎草可のみき ③ 水内のががかがが、
朝食昼食夕] 献立名 食品名 则 献立名 食品名 则 献立名 食品	① 白納ひ玉 米 豆 物 から が は なん と から	② 牛乳 ③ 白身れたカレースプー・リーク (4) はちちちいたっぱい (5) はいちで (5) かった (7) がった (7)	 ① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② <i>異卵</i>・さつます・ ① 豚がよりにいるというのでは、 ② 水分・にいめい・業ねぎ 707kcal/2.6g ④ 里芋・人参・しめい・業ねぎ 707kcal/2.6g ② の一つ色野ミ、中ので野・マースといるでで、は、は、たいまないで、は、よいは、カッといるでは、 ② イカをするといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといる	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・うり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミン をかいた よれる ② 野菜入りプルコギ ③ 大ムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 野菜入りプルコギ ③ バムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 豚肉・じゃっゃし ③ 小水・鶏肉・豚肉	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 無・トマト ③ 豚・肉・ごぼう・人ゃく 844kcal/2.6g ③ hは IO愛護デート A を含む食品をしてとろう! かぼちゃ してとろう! かばちゃ の 白 魚のコーのペペロン・ブロコーのペペロン・ブロコカーのペペロン・ブロコカーのペペロン・ブロコカーのペペロン・ブロコカーのより、未もり魚と牛蒡ので・椎茸り、木・葉ねぎ・椎茸	11 ① コッペパンはちゅつマーガリン 2 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン 2 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちツナ・川和楽・しめじ・ピーマン ⑤ ウインナー・玉巻・レやサー人参・キャベン 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きか松ブルッツペ ② さい松ブルッツペ ② ホーケブルッツペ ② 小水表まご・竹輪・ピーマン また・竹輪・ピーマン きたりり ③ 小松菜・人もちボール ④ ヨーグリルッペ 951kcal/4.2g ① 白ごはん ② 鶏内のにアンサーラダ ④ 豚汁 ① 米 第一マン・ブロッコリー きたり、大根にやく ※ 第一マン・ブロッコリー ・きゅう・大こん。に ※ 18 大人。 ※ 18 大人。 ※ 19 大人。 ※ 19 大人。 ※ 19 大人。 ※ 10 大人。 ※ 10 大人。 ※ 11 大人。 ※ 11 大人。 ※ 12 大人。 ※ 13 大人。 ※ 14 大人。 ※ 15 大人。 ※ 15 大人。 ※ 16 大人。 ※ 17 ト人。 ※ 18 大人。 ※ 18 大人。 ※ 18 大人。 ※ 19 大人。	① 白ごはん ② 根草草のみ汁 ④ かりかけ ① 米 内 いがけんに草 ③ 椎草 まで 675kcal/2.4g ① 上
朝食昼食夕] 献立名 食品名 则 献立名 食品名 则 献立名 食品	 ① 白納ひ玉 ② ③ (4) までいる。 ② (5) をしたいがいがある。 ④ 玉葱・南瓜・人があいまで、かいがいでは、いいまで、かいがいでは、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	② 牛乳 ③ 住身の では できます できます できます できます できます できます できます できます	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 人参・シーに のしかい・乗ねぎ 707kcal/2.6g ② はカウックで野菜のよりです。は、は、たいにないで、食べは、がき、に、ないで、食べは、がき、に、ないが、は、カウックです。は、カウックです。ない、は、カウックです。ない、は、カウックです。ない、は、カウックです。ない、は、カウックでで、は、は、カウックでで、は、は、カウックでで、は、は、カウックでで、は、は、カウックでで、は、は、カウックでは、は、カウックでで、は、は、カウックでは、カウックでは、は、カウックでは、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、は、カウックでは、カウックでは、は、カウックでは、カウッかが、カウックでは、カウッ・カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウッグでは、カウックでは、カウックでは、カウックでは、カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・カウッ・	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・うり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミン をかいた よれる ② 野菜入りプルコギ ③ 大ムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 野菜入りプルコギ ③ バムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 豚肉・じゃっゃし ③ 小水・鶏肉・豚肉	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 無・ト・ごはのとなった。 844kcal/2.6g ③ Big 10変数デーリー A を含む食品をしてとろう! してとろう! してとろう! 「 魚 の コリーのペロンチー/風のかくなります。 スティックタルト(りんご) ① スカーコン・ブロッコリー キャ魚・葉キャン・ナーー みれ 首 さつま芋・りんご ⑤ スティックタルト(りんご)	11 ① コッペパンはちゅつマーガリン② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かつあツナー州船業-しめじ・ピーマン ⑤ フィンナーエ語・じゃが子人郎・キャベツ 733kcal/3.9g ① チャーメ ソンの野漬ーの ② かか	① 白ごはん ② 根葉草のみき ③ 椎草可のみき ③ 水内のががかがが、
朝] 献立名 食品名 则 献立名 食品名 则 献立名 食品	 ① 白納ひ玉 ② ③ (4) までいる。 ② (5) をしたいがいがある。 ④ 玉葱・南瓜・人があいまで、かいがいでは、いいまで、かいがいでは、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	② 牛乳 ③ 白身れたカレースプー・リーク (4) はちちちいたっぱい (5) はいちで (5) かった (7) がった (7)	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁 ① 米 人参・シーに のしかい・乗ねぎ 707kcal/2.6g ② はカウックで野菜のよりです。は、は、たいにないで、食べは、がき、に、ないで、食べは、がき、に、ないが、は、カウックです。ないは、カウックです。ないは、カウックです。ないないで、食べいないで、食べいないで、食べいないので、食べいないないない。	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・うり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参 659kcal/2.7g ビタミン をかいた よれる ② 野菜入りプルコギ ③ 大ムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 野菜入りプルコギ ③ バムカツ ④ 玉葱のみそ汁 ① 豚肉・じゃっゃし ③ 小水・鶏肉・豚肉	10 ① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁 ① 無・トマト ③ 豚・肉・ごぼう・人ゃく 844kcal/2.6g ③ hは IO愛護デート A を含む食品をしてとろう! かぼちゃ してとろう! かばちゃ の 白 魚のコーのペペロン・ブロコーのペペロン・ブロコカーのペペロン・ブロコカーのペペロン・ブロコカーのペペロン・ブロコカーのより、未もり魚と牛蒡ので・椎茸り、木・葉ねぎ・椎茸	11 ① コッペパンはちゅつマーガリン 2 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ① 小麦・はちみつマーガリン 2 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ かっちツナ・川和楽・しめじ・ピーマン ⑤ ウインナー・玉巻・レやサー人参・キャベン 733kcal/3.9g ① チャーメンの野菜あん ② きか松ブルッツペ ② さい松ブルッツペ ② ホーケブルッツペ ② 小水表まご・竹輪・ピーマン また・竹輪・ピーマン きたりり ③ 小松菜・人もちボール ④ ヨーグリルッペ 951kcal/4.2g ① 白ごはん ② 鶏内のにアンサーラダ ④ 豚汁 ① 米 第一マン・ブロッコリー きたり、大根にやく ※ 第一マン・ブロッコリー ・きゅう・大こん。に ※ 18 大人。 ※ 18 大人。 ※ 19 大人。 ※ 19 大人。 ※ 19 大人。 ※ 10 大人。 ※ 10 大人。 ※ 11 大人。 ※ 11 大人。 ※ 12 大人。 ※ 13 大人。 ※ 14 大人。 ※ 15 大人。 ※ 15 大人。 ※ 16 大人。 ※ 17 ト人。 ※ 18 大人。 ※ 18 大人。 ※ 18 大人。 ※ 19 大人。	① 白ごはん ② 根草草のみ汁 ④ がりかけ ① 米 内 いんに草草 の で で で で で で で で で で で で で で で で で で



* 楠隼中学校·高等学校寄宿舎予定献立表 * 2025年 10月



				1				10/3
	曜日		火	水	木	金 4.7	±	<u>H</u>
	日	13	14	15	16	17	18	19
	4 5	①白ごはん	① 黒豚&ツナドッグ	① 白ごはん	① 白ごはん	① 白ごはん	① フィッシュバーガー	① 白ごはん
	献	② さんまの甘露煮	② <u>牛乳</u>			② 黒豚のしぐれ煮	② <u>牛乳</u>	② <u>牛乳</u>
	호		③ コーンポタージュ			③ かぼちゃのみそ汁	③ ミネストローネ	③ サバ味噌煮
	名	④ なめこ汁		④ 味付けのり	④ しそ味ひじき	<i>℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄℄</i>		④ ほうれん草とコーンのソテー
朝				@ \IZ	@ \IZ	@ \//	② 小事 ナルフミギン	⑤ うす揚げのみそ汁
		① 米 ② さんま	① 小麦・豚肉・キャベツ マグロツナ・玉葱		① 米 ② 豚肉·人参·玉葱	① 米 ② 豚肉・しめじ・人参	① 小麦・すけそうだら キャベツ・チーズ	① 米 ② <i>牛乳</i>
食	食	② ひんま ③ 豚肉・ごぼう・人参				② 豚肉・しめし・人参 玉葱・いんげん	マヤハツ・テース ② 牛乳	② 子孔 ③ さば
	品		② 子孔 ③ コーン・じゃがいも	竹輪・こんにゃく		3 かぼちゃ・小松菜		② こは④ ほうれん草・ウインナー・コーン
	名	④ なめこ・豆腐	玉葱・枝豆	③ 小松菜・さといも		● かねりゃ 小仏来 ④ <i>ごま</i>	セロリ・マカロニ	⑤ うす揚げ・ほうれん草
		葉ねぎ	TOW 1X1	● 引売品一旦一旦ここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここここ<l< th=""><th>④ ひじき</th><th>⊕ ८ &</th><th>トマト・パセリ</th><th>人参・にら</th></l<>	④ ひじき	⊕ ८ &	トマト・パセリ	人参・にら
	カロリー	814kcal/3.4g	714kcal/3.3g	604kcal/2.2g	688kcal/4.6g	676kcal/2.6g	756kcal/3.4g	871kcal/3.2g
	塩分	① ネギ塩豚丼	71 moun o.og	00 INOUI/ 2.2g	oookoui/ 1.0g	070K0ai/ 2.0g	① <i>焼きそば</i>	① 鶏肉の照り焼き丼
	献	② 白菜のおかか和え		🗸 🐷 🖙 🗆 世界	『の食料問題についてる	きえ、行動する1ヵ	② 作肉コロッケ	② キャベツの香味和え
	立	③ 赤だし	10肖1	6 🗎 🥨 月間	間。10月16日の「世界1	食料デー」に合わせ	③ 野菜スープ	③ 厚揚げのみそ汁
	名	2.00	tt t/U Lak bat	一 点 て、	毎年10月を「世界食料	4デー」月間とし、	④ プリン	- 73 35377 17 07 271
				NPO	が中心となって、企業	、団体、国連機関		
昼		① 米·豚肉·玉葱	WORLD FOO	DD DAY (なと	ごが食料問題を解決する	るための行動や情報	① 小麦・豚肉	① 米・ <i>鶏肉</i> ・はちみつ
		人参・深葱・レモン			言に力をいれています。		ソース(えび)	② キャベツ・人参
食	食	② 白菜・ほうれん草	1 + 4.000 = 0 4.1		→ An Arh Lil Water		② じゃが芋・玉葱・牛肉	
	品	人参・かつお節			す。飢餓とは、栄養の	All mile	小麦·大豆	人参・葉ねぎ
	名	③ うす揚げ・なめこ			です。世界が2030年ま		③ 白菜·玉葱·人参	
		葉ねぎ			いるSDGsでも、2番目		ベーコン	
	カロリー		「飢餓をセロに」。	という目標があります	•		④ まきばのプリン	
	塩分	904kcal/3.1g	o ti ->'ı+ /	lo ტ-≒+/	I⊕ ტ-™+/	<u> </u>	900kcal/4.0g	969kcal/3.6g
	献	① ポークカレー ② 小松菜と干し大根の和え物	① 白ごはん ② 豚肉のねぎ塩焼き	① 白ごはん② <i>鶏肉のカレー揚げ</i>	① 白ごはん ② トンテキ	① 白ごはん ② 魚のゆずみそ焼き	① 白ごはん ② <i>鶏肉のマーマレード焼き</i>	① 白ごはん ② 豚肉グリル
	立	③ フルーツポンチ	③ ブロッコリーサラダ	© 類内のカレー物の ③ 海藻サラダ	© ドンテキ ③ もやしの梅和え		③ もやしの塩だれ和え	② ガストラン・ブル ③ ブロッコリーのガーリックソテー
	名		④ グロクコク サラク④ ベーコンスープ	● 冲燥り ファ④ うす揚げのみそ汁		④ 具だくさんみそ汁	④ ジュリアンスープ	④ じゃが芋とえのきのみそ汁
				© 5 5 10017 C71	© H)(0)(0) C/1	© 7476 4C7007 C71		
タ		① 米·豚肉·人参	① 米	① 米	① 米	① 米	① 米	① 米
		玉葱・じゃが芋・枝豆	② 豚肉・深葱・葉ねぎ	② <i>鶏肉</i>	② 豚肉	② さわら・ゆず	② <i>鶏肉</i> ・マーマレード	② 豚肉
食	食	② 千切大根·人参		③ 海藻サラダ・こんにゃく	③ もやし・キャベツ	③ 春雨・アスパラガス	はちみつ	③ ブロッコリー・ピーマン
	品	小松菜	ピーマン	きゅうり・コーン	練り梅	パプリカ	③ もやし・人参	ベーコン
	名	③ みかん・パイン	④ ベーコン・人参		④ 白菜・人参・こねぎ		④ じゃが芋・人参	④ じゃが芋・えのきたけ
		もも・ファイバーゼリー	キャベツ	人参・葉ねぎ		厚揚げ・葉ねぎ	玉葱・水菜	小松菜・人参・にら
	カロリー	1002kcal/4.2g	00011/00					
				1144kcal/4.4g	948kcal/3.9g	956kcal/6.3g	852kcal/3.9g	968kcal/2.8g
F	塩分		963kcal/2.3g 21	1144kcal/4.4g	948kcal/3.9g 23	956kcal/6.3g 24	852kcal/3.9g	968kcal/2.8g
E	<u>塩分</u>	20	21	22	23	24	25	26
E	塩分		_	22 ① <i>クイックオムライス</i> ② 黒豚ウインナー	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮	24 ① カレーライス		
E	献立	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u>	22 ① <i>クイックオムライス</i>	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮	24 ① カレーライス	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレツ</i>	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニ</i> ハンバーグ
E	^{塩分} 3 献	20 ① 白ごはん ② 納豆	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u>	22 ① <i>クイックオムライス</i> ② 黒豚ウインナー	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮	24 ① カレーライス ② 福神漬け	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー	26 ① 白ごはん ② <u>牛乳</u> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め
	献立	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ	22 ① <i>クイックオムライス</i> ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ	26 ① 白ごはん ② <u>牛乳</u> ③ ミニハンバーグ ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁
朝	献立	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレツ</i> ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦	26 ① 白ごはん ② <u>牛乳</u> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米
	献立名食	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレツ</i> ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳	26 ① 白ごはん ② <u>牛乳</u> ③ <u>ミニハンバーグ</u> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <u>牛乳</u>
朝	献立名 食品	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u>	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・ <i>霧卵</i> ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレツ</i> ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵</i> ・ほうれん草	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉・</i> 玉葱
朝	献立名食	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵</i> ・ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコン	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリー・ベーコン・ピーマン
朝	献立名 食品	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u>	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・ <i>霧卵</i> ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・パブリカ・ピーマン	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵</i> ・ほうれん草 @ ほうれん草・ベーコンコーン	26 ① 白ごはん ② <u>牛乳</u> ③ ミニハンバーグ ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <u>鶏肉</u> ・玉葱 ④ ブロッコリー・ベーフ・ピーマン ⑤ キャベツ・人参
朝	献立名 食品名	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・ <i>霧卵</i> ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参	23 ① 白ごはん ② 里等と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 世芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵</i> ・ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコン	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリー・ベーコン・ピーマン
朝	就立名 食品名 型	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・ <i>鶏卵</i> ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・パブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ	26 ① 白ごはん ② <u>牛乳</u> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <u>筹約</u> ・玉葱 ④ ブロッコリー・ベーフ・ピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら
朝	1 献立名 食品名 咖啡 献	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・ <i>鶏卵</i> ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・パブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレツ</i> ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーベーコン・ピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野菜ラーメン
朝	1 献立名 食品名 则 献立	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・ <i>鶏卵</i> ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・パブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーベーフンピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野菜ラーメン ③ つぼ漬け
朝	1 献立名 食品名 咖啡 献	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マツシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ゴロッコリー・バブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレツ</i> ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーベーコン・ピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野菜ラーメン
朝食	1 献立名 食品名 则 献立	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ・キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参校豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g ③ 飢餓に苦しんでいます	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・バブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g す。	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁	26 ① 白ごはん ② 牛乳 ③ ミニハンバーグ ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② 増約・玉葱 ④ ブロッコリーペーコン・ピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野菜ラけ ② のむヨーグルト
朝	1 献立名 食品名 则 献立	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g の万人、12人に一人が	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参校豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g ③ 飢餓に苦しんでいます	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マツシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ゴロッコリー・バブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁 ① 米・豚肉・玉葱	26 ① 白ごはん ② 牛乳 ③ ミニハンバーグ ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリー・ベーフ・ピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野菜ラーメン ③ つぼ漬け ④ のむヨーグルト ① 米
朝食	1 献立名 食品名 ^{□対} 献立名	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マツシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・バブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g 排出される 量室効果ガスの	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレツ</i> ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁 ① 米・豚肉・玉葱 もやし・にんにくの芽	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ガロッコリーペーコン・ピーマン ⑤ キャベック・したら 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野菜ラーメン ③ つむヨーグルト ① 米 ② ちゃんぽん麺・玉葱
朝食	1 献立名 食品名 ¹ 献立名 食	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマンにんにくの芽 種茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 ムダになっている質	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g : 界では・・・約6億730 (22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 下の 下が等・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g D万人、12人に一人が は 日本でまたな〜5れ までもれるます。	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参校豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g ②飢餓に苦しんでいます	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・バブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g 排出される 量室効果ガスの	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレ</i> ツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁 ① 米・豚肉・玉葱 もやし・にんにくの芽	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーペーコン・ピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやしいにら 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野菜ラーメン ③ のむコーグルト ① 米 ② ちゃんぽん麺・玉葱 焼き豚・かまぼこ
朝食	計 献立名 食品名 则 献立名 食品	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 下っているが、	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g : 界では・・・約6億730 (22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g の万人、12人に一人が は 14でも作業による。 472万	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参校豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g ②飢餓に苦しんでいます	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マツシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・バブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g 排出される 量室効果ガスの	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草・ベーコン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ ⑥ I2kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁 ① 米・豚肉・玉葱 もやし・にんにその すらない。	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーベーフンピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら ⑥ 668kcal/1.8g ① 白野菜漬け ④ のむするが表す。 ④ のむがまぼこした。 使き豚・かまぼこした。
朝食	1 献立名 食品名 ¹ 献立名 食	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマンにんにくの芽 種茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 ムダになっている質	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g : 界では・・・約6億730 (22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g 0万人、12人に一人が 472万 6輪 ***********************************	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け ① 米 ② 里芋・大根・人参校豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g ②飢餓に苦しんでいます	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・バブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g 排出される 量室効果ガスの	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレ</i> ツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁 ① 米・豚肉・玉葱 もやし・にんにくの芽	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーベーフンピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら ⑥ 668kcal/1.8g ① 白野菜漬け ④ のむするが表す。 ④ のむがまぼこした。 使き豚・かまぼこした。
朝食	新 献立名 食品名 ¹⁵ 献立名 食品名	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 下っているが、	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g : 界では・・・約6億730 (22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g 0万人、12人に一人が 472万 6輪 ***********************************	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ① 生芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 ⑥21kcal/2.7g ③ 飢餓に苦しんでいま	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・バブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g 排出される 量室効果ガスの	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草・ベーコン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ ⑥12kcal/3.3g ① 下井ムのゆず和え ② 竹のみそ汁 ② 竹のみそ汁	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① <i>と </i>
朝食	計 献立名 食品名 则 献立名 食品	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 下っているが、	21 ① セルフカツサンド ② ケ乳 ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② ケ乳 ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g : 早では・・・約6億7306	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ② じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g 0万人、12人に一人が は 8本でまた食べられ	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ① 生芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g ③ 飢餓に苦しんでいま	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マツシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ② プロッコリー・パブリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g # 出される 量室効果ガスの	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草・ベーコン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ ⑥12kcal/3.3g ① 下井ムのゆず和え ② 竹のみそ汁 ② 竹のみそ汁	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>舞肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリー・ベーコン・ピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 歌方ける ④ のむむヨーグルト ① 米 ② ちゃんぽん麺ま葉なープリルト ① 米 ② 大根高来なす・れんこんしその葉・しょうが・胡瓜
朝食	計 献立名 食品名 型 献立名 食品名	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマンにんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 ムダになっている。 13 億トン 生産された 食料の 1/3 ① 白ごはん	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャペツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g ② Pでは・・約6億730 0	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ② じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g 0万人、12人に一人が は 8本でまた食べられ	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ① 生芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 621kcal/2.7g ③ 動機に苦しんでいま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・パブリか・ピーマン ④ みかん 790kcal/4.5g す。 #出される 温室効果ガスの *機関(FAO)、農林水産省 ① 白ごはん	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ <i>オムレ</i> ツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコンコーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず ② 竹のみそ汁 ① 米・豚肉・玉気の券 白菜キムチ ② 竹の子・えねぎ 1416kcal/3.6g ① 白ごはん	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁 ① 米 ② <i>舞肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーへでしている。 ⑥ 白ごはん ② 野びはん ② 歌うけ ④ のむおうけ ④ かいまう 満月 ナガルト ① 米 ② たき、キャベッ・ハムのようが、カルによの葉・しょうが、カルによの葉・しょうが、カルト
朝食	新 献立名 食品名 切 献立名 食品名 切 献立名 食品名 切 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財 財	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 ムダになっている6 13 億トン 生産された 食料の 1/3 ① 白ごはん ② 駒肉のバーベキューソース	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャペツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g Pでは・・約6億7300 「世界食料デー」F ① 白ごはん ② 青椒肉絲	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g の万人、12人に一人が は 日本でまたなべられます。 は 日本でまたなべられます。	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ② 豆ないわかめ 人参・	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその菜 の カかん 790kcal/4.5g す。 *機関(FAO)、農林水産省 ① 角のチリソース	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ ほうれん草・ベーコン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ ⑥ 12kcal/3.3g ① 豚キムケザ 和え ③ 筍のみぞ汁 ② 大根のゆずれえ ③ 竹のみぞ汁 ② 大根・ゆず ③ 竹の子・葉ねぎ・はのきたけ人参・葉ねぎ 1416kcal/3.6g ① 焼肉	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベックのみそ汁 ① <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ガロッコリーが、とうか。 ⑤ ちゃんにら ⑥ 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野ぼまう ④ のむむ ※ やんぽん麺・玉葱 (人参・キャベッ・水の・カーボール・ルー・カーが、ルート) ② ちゃき、カーボール・ルート 985kcal/4.4g ① 白ごはん ② <i>鍋肉と厚揚げの甘辛炒め</i>
朝食	計 献立名 食品名 型 献立名 食品名	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマンにんにくの芽 種茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 ムダになっている6 1/3 ① 白ごはん ② 縁めのパーベキューソーズ ③ マヨネーズサラダ	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g は・・・約6億7300 は	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g の万人、12人に一人が 2% は B本でまだまべられまでもいる。 は B本でまだまべられませる。 2% は B本でまだまべられませる。 ② とり天・天つゆ ③ 胡瓜とわかめの酢の物	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ② 豆腐でわかめ 人参・ 技 でいます ④ 高菜 ⑥21kcal/2.7g のは	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦マッシュルーム ② 大根・コン・してのリカ・ピーマン ④ みかん 790kcal/4.5g す。 **機関(FAO)、農林水産省 ② 角のチリソース ③ 野菜炒め	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスプ ① リカ麦 ② まうれん草・ベーコーヒーキ乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草・スカーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ ⑥ 下キムのサず和え ③ 筍のみそ汁 ① 米・豚・トこんにチャー・ストル・カボーン・大根・小ず ② 竹の子・葉ねぎ・かり・高りを大け、大根の中で、このは、カージャ・カップ ③ 竹の子・葉ねぎ・はんりません。 ② はんります。 はんりまたけん はんりゅう はんりんり はんりゅう はんりんりゅう はんりゅう はんりゅんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅんりゅう はんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅん	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベックのみそ汁 ① <i>半乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーベーフング ⑤ ちゃんじにら ⑥ 668kcal/1.8g ① 野野ぼまカーメン ③ のがまます。 ⑥ のがまままで、カーグルト ② 大き、高菜・なす・れんごんしその葉・しょうが・お頭瓜 ④ ヨーグルト 985kcal/4.4g ① 自己はん ② 織肉と厚揚げの甘辛炒め ③ カリフラワーサラダ
朝食	計 献立名 食品名 別類 献立名 食品名 別類 献	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 ムダになっている6 13 億トン 生産された 食料の 1/3 ① 白ごはん ② 駒肉のバーベキューソース	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャペツ ② <u>牛乳</u> ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g Pでは・・約6億7300 「世界食料デー」F ① 白ごはん ② 青椒肉絲	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g の万人、12人に一人が は 日本でまたなべられます。 は 日本でまたなべられます。	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ② 豆ないわかめ 人参・	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦マッシュルーム ② 大根・コン・してアッシー・パブリカ・ピーマン ④ みかん 790kcal/4.5g す。 #出される ま室効果ガスの #のテリソース ③ 野菜炒め	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ ① コーヒー牛乳 ③ 鶏卵 ・ほうれん草・ベーコン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ ⑥ 12kcal/3.3g ① 豚キムの中ず和え ③ 筍のみぞ汁 ② 大根のゆずれえ ③ 竹のみぞ汁 ② 大根・ゆず ③ 竹の子・葉ねぎ・はのきたけ人参・葉ねぎ 1416kcal/3.6g ① 焼肉	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベックのみそ汁 ① <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ガロッコリーが、とうか。 ⑤ ちゃんにら ⑥ 668kcal/1.8g ① 白ごはん ② 野ぼまう ④ のむむ ※ やんぽん麺・玉葱 (人参・キャベッ・水の・カーボール・ルー・カーが、ルート) ② ちゃき、カーボール・ルート 985kcal/4.4g ① 白ごはん ② <i>鍋肉と厚揚げの甘辛炒め</i>
朝食昼食	計 献立名 食品名 党 献立名 食品名 党 献立	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマンにんにくの芽 種茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 ムダになっている6 1/3 ① 白ごはん ② 縁めのパーベキューソーズ ③ マヨネーズサラダ	21 ① セルフカツサンド ② 牛乳 ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② 牛乳 ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g は・・・約6億7300 はよ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g の万人、12人に一人が 2% は B本でまだまべられまでもいる。 は B本でまだまべられませる。 2% は B本でまだまべられませる。 ② とり天・天つゆ ③ 胡瓜とわかめの酢の物	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ② 豆腐・わかめ 人参・葉ねご・表においます。 ⑥ 1	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦マッシュルーム ② 大根・コン・してアッシー・パブリカ・ピーマン ④ みかん 790kcal/4.5g す。 #出される ま室効果ガスの #のテリソース ③ 野菜炒め	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスプ ① リカ麦 ② まうれん草・ベーコーヒーキ乳 ③ <i>鶏卵・</i> ほうれん草・スカーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ ⑥ 下キムのサず和え ③ 筍のみそ汁 ① 米・豚・トこんにチャー・ストル・カボーン・大根・小ず ② 竹の子・葉ねぎ・かり・高りを大け、大根の中で、このは、カージャ・カップ ③ 竹の子・葉ねぎ・はんりません。 ② はんります。 はんりまたけん はんりゅう はんりんり はんりゅう はんりんりゅう はんりゅう はんりゅんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅんりゅう はんりゅう はんりゅう はんりゅんりゅう はんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅんりゅん	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベックのみそ汁 ① <i>半乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーがきない。 ⑥ 688kcal/1.8g ① り野ばまう。 ⑥ 688kcal/1.8g ① り野ばまう。 ⑥ 688kcal/1.8g ② かいにらら ⑥ 688kcal/1.8g ② かいになら。 ⑥ 688kcal/1.8g ② 打口がいた。 ② がいた。 はんしょうがいれたいまでです。 ③ 大根・高葉・ひょうが・おばいき。 オーグルト 985kcal/4.4g ③ カリフラワーサラダ ③ カリフラワーサラダ
朝食	計 献立名 食品名 党 献立名 食品名 党 献立	20 ① 白ごはん ② 納肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマンにんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 よダになっている。 1 3 億トン 生産された 食用の 1/3 ② 刷肉のバーベキューソース ③ マヨネのみそ汁 ④ 里芋のみそ汁	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ ② ドルーコン・人参 玉葱・枝豆 ⑥866kcal/3.9g ② Pでは・・約6億730 0 「世界食料デー」原 白声椒肉終 ③ 揚げ餃子 ② 中華スープ	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ② 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ① 生芋・大根・人参 技豆族・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 ⑥21kcal/2.7g ③ 動餓に苦しんでいま ③ 事中ペツの浅漬け ④ じゃが芋のみそ汁 ④ じゃが芋のみそ汁	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・パブリか・ピーマン ④ みかん 790kcal/4.5g す。 #出される よ立 サードロスから #出される のボリソース ② 魚のチリソース ③ 野菜炒め ④ ウインナースープ	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスプ ② コーヒーキ乳 ③ 鶏卵 ・ほうれん草のソテー ② 鶏卵 ・ほうれんコンコーン ⑥ ほうれん草・ベーコンコーン ⑥ 12kcal/3.3g ① 下キムチザ ② 大根のみそ・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 下キムチザ ② 大根のみそ・土葱のみを計 1416kcal/3.6g ① 大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ① ** ② <i>キ乳</i> ③ <i>3 **</i> ② <i>3 **</i> ② <i>4 **</i> ② <i>3 **</i> ③ <i>3 **</i> ② <i>4 **</i> ② <i>3 **</i> ③ <i>3 **</i> ② <i>4 **</i> ② <i>3 **</i> ③ <i>4 **</i> ② <i>5 **</i> ○ <i>5 **</i>
朝食昼食夕	計 献立名 食品名 党 献立名 食品名 党 献立	20 ① 白ごはん ② 納肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うすら 827kcal/3.0g 世界で毎年 よダになっている。 1/3 ① 白ごはん ② 繋ጵのパーペキューソース ③ マヨ芋のみそ汁 ① 米	21 ① セルフカツサンド ② 牛乳 ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ キャペツ ② 牛乳 ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆 686kcal/3.9g 界では・・約6億730 0 「世界食料デー」F ① 白青椒肉飲 ② 揚げ飲子 ④ 中華スープ ① 米	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g の万人、12人に一人が は は は は は は は な な な な な な な な な な な な な	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ② 生芋・大根・人参 ③ 豆腐がわかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 ⑥21kcal/2.7g ③ 飲食に苦しんでいま ② 取食に苦しんでいま ② 取り 自連食糧農 ① 自内のの韓国風みそ焼き ③ ジャヤベツの浅漬け ④ じゃが芋のみそ汁 ① 米	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小麦 マッション・しったでのカード ② 大根・カスの ② カかん 790kcal/4.5g す。 **機関(FAO)、農林水産省 ② 白のチリソース ③ 野菜炒め ④ ウインナースープ ① 米	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスプ ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵 ・ほうれん草 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵 ・ほうれん草 コーン ⑥ はられん草・ベーコンコーン ⑥ 大根・人参・玉葱・しめじ ⑥ 12kcal/3.3g ① 豚キムチサず ② 大根のゆう汁 ② 大根・ゆず ③ 竹の子・えねぎ 1416kcal/3.6g ① 白ごはん ② 焼肉 ③ ピリかめスープ	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベッツのみそ汁 ① <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ブロッコリーを688kcal/1.8g ④ ゴロッコリーベーコン・参・もやしいにら668kcal/1.8g ① 野ぼむカメン ③ ののおま漬ーグルト ① またき・キャベッ・れんにカルタ・カッ・ボールルトを・キャベッ・れんしょうトットのグルトのサブルトの見ちにはん2。 <i>場内と厚揚げの日キ炒め</i> 3カリフラワみそ汁 ④ おりフラフみを対し、米
朝食昼食	新 献立名 食品名 划 献立名 食品名 划 献立名 食品名 別 献立名 食	20 ① 白ごはん ② 納肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うすら 827kcal/3.0g 世界で毎年 よダになっている。 1/3 ① 白ごはん ② 繋ጵのパーペキューソース ③ マヨ芋のみそ汁 ① 米	21 ① セルフカツサンド ② <u>牛乳</u> ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ ② ドルーコン・人参 玉葱・枝豆 ⑥866kcal/3.9g ② Pでは・・約6億730 0 「世界食料デー」原 白声椒肉終 ③ 揚げ餃子 ② 中華スープ	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ② 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ① 生芋・大根・人参 技豆族・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜 ⑥21kcal/2.7g ③ 動餓に苦しんでいま ③ 事中ペツの浅漬け ④ じゃが芋のみそ汁 ④ じゃが芋のみそ汁	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ① 米・牛肉・小ーム ② 大根・コン・したので、カードロスでのかんでで、アウル・ピーマン ④ みかんで、アウリカ・ピーマン ④ みかんで、アウリカ・ピーマン ・ おったいので、	25 ① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスプ ② コーヒーキ乳 ③ 鶏卵 ・ほうれん草のソテー ② 鶏卵 ・ほうれんコンコーン ⑥ ほうれん草・ベーコンコーン ⑥ 12kcal/3.3g ① 下キムチザ ② 大根のみそ・玉葱・しめじ 612kcal/3.3g ① 下キムチザ ② 大根のみそ・土葱のみを計 1416kcal/3.6g ① 大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ① ** ② <i>キ乳</i> ③ <i>3 **</i> ② <i>3 **</i> ② <i>4 **</i> ② <i>3 **</i> ③ <i>3 **</i> ② <i>4 **</i> ② <i>3 **</i> ③ <i>3 **</i> ② <i>4 **</i> ② <i>3 **</i> ③ <i>4 **</i> ② <i>5 **</i> ○ <i>5 **</i>
朝食昼食夕	計 献立名 食品名 別報 献立名 食品名 別第 献立名	20 ① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら 827kcal/3.0g 世界で毎年 ムダになっている6 1/3 ① 白ごはん ② 喇叭のバーベキューソース ③ マヨネーブラダ ④ 里芋のみそ汁 ① 米 ② 鶏肉・人参・りんご	21 ① セルフカツサンド ② 牛乳 ③ ベーコンスープ ① 小麦・豚肉・チーズ ② ベーコン・人参 玉葱・枝豆 ⑥86kcal/3.9g は・・・約6億7300 は	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 772kcal/4.6g の万人、12人に一人が 2 とり大・天つゆ ③ 胡瓜とわかめの酢の物 ④ 根菜のみそ汁 ① 米 ② 鶏肉 ① 米 ② 鶏肉	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜 ② 技頭でいわがら 人 高菜 ⑥ 621kcal/2.7g ② 豚肉の砂葉はん ② 豚肉の砂葉はん ② 豚肉の砂葉のみぞ焼き ② 豚肉の砂葉のみぞ焼き ③ いますが、	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ② 大・牛肉・ハームな ② 大根・ン・しのカル・とのでは、アウリカ・ビース ② みかん 790kcal/4.5g す。 *機関(FAO)、農林水産省 ① 白 ごびチリめ ④ ウインナースープ ② 馬 マック・アースープ ② まり、深葱 ③ さま場げ・キャベッとで、アック・アース・アック・アース・アック・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース	25 ① コッペパン ② コーヒー第 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しかじのフプ ② コーヒー第 ③ 鶏卵 ・ほうれんコント・ほうれんコント・ほうれんゴンカーとのじの下す。 ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじの12kcal/3.3g ① 下大根のみぞ汁 ② 下大根のみぞ汁 ② 下れの子で、これのよりで、これのよりで、これのよりで、これのよりで、これのよりで、これのよりで、これのようでは、これのようで、これのようでは、これのいは、これのいは、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これの	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベッツのみそ汁 ① <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱 ④ ガロッコリーのきなととう。 ⑥ 668kcal/1.8g ① 野ぼじう一方ではん ② 野びじった。こう。 668kcal/1.8g ① 野びばカーメン ③ のむむ 米 ゃんぽんかま、葉にうった。 大根・高菜・しょト 985kcal/4.4g ① 白にはん ② <i>鶏内と厚揚げの日キ炒め</i> ③ カリフラのみそ汁 ① 米 ② <i>鶏肉と厚揚げの日キサ</i> ラダ ④ カリフラのみそ汁 ① 米 ② <i>鶏肉と厚揚げの日キサ</i> ラダ ④ カリフラのみそ汁
朝食昼食夕	新 献立名 食品名 划 献立名 食品名 划 献立名 食品名 別 献立名 食	20 ① 白にはん ② からではん ② からではん ② からではん ② からではん ② がらいます。 でもないでは、 ではないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 ではないでは、 ではないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 ではないでは、 ではないでは、 ではないでは、 ではないでは、 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い	21 ① セルフカツサンド ② 牛乳 ③ ベーコンスープ ① 小き・豚肉・チーズ ② 水・豚肉・チーズ ② 水・豚内・チーズ ② 水 大・豚の・チーズ ② ボーカー 大・豚の (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② じゃが・枝豆 「1、米・肉のが、大参 ・ 大きでは、1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐でのみそ汗 ④ 高菜 ・ 大根・人参 ・ 大根・人参 ・ 大根・人参 ・ 大塚ミンめ ・ 大塚ミンカルを ・ でいま ・ ではたいま ・ はん ② 豚肉は風風みそ焼き ・ じゃが・ でのみそ洗き ・ はん ② 豚肉・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	24 ① カレーライス ② 福神 サライス ② 彩りかんジュース ① 米・牛 ウュース ① 大・中 ウェース ② 大小 マッシ高・レース ② 大ルンコン・バフリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g す。 #世 当 カス ス か ら #世 首 白 魚 野 マ・人 変 ・ で・場げ・ の 第一 で・場で・ の 第一 で・場で・ の 第一 で・場で・ の 第一 で・場で・ の 第一 で・ の 第一	25 ① コッペパン ② コッペパン ② オムレツ ② まうれん草のフプ ③ はうれん草のフプ ③ はられん草のファー ② 鶏卵 にほうれんコン ② ほうれんコン ③ はまうれんコン ③ 大大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のかが、一大のかが、一大のように、、一大のように、一大のよりに、一大のいりに、一大のよりに、一大のいりに、一大のいりに、一大	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒か ① 米 <i>牛乳</i> ③ <i>独別</i> ② <i>半乳</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>半水</i> ② <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ④ ブロッコ・バーブ・ 参 もももらいない。 ⑥ 白ごなん ② 野フはん ② 野フはん ② 野フはん ② 野フはむ ② ののいまで、カーン・ドーマン ③ のがまれ、なり、たいで、はらかが、胡瓜・フェース・カル・は、はらかが、はいまうが・おい。との、カリルト 985kcal/4.4g ① 白ごはん ② <i>といっと、といい、は、は、ない、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、</i>
朝食昼食夕	新 献立名 食品名	20 ① 白河はん ② 前外のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 大豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁 ① 水 豆 ・	21 ① セルフカツサンド ② 牛乳 ③ ベーコンスープ ③ ベーコンスープ ① 小キャ乳 ③ ボーヤヤ乳 ③ 玉 を移り ⑥ 686kcal/3.9g ② 子では・・・約6億7300 日本では・・・約6億7300 日本では・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ③ 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが・枝豆 772kcal/4.6g	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐菜 ④ 高菜 ⑥ 1 米里芋・豚のかがぎ ④ 高菜 ⑥ 2 1 kcal/2.7g ② 1 kcal/2.7g ③ 1 kcal/2.7g ③ 1 kcal/2.7g ③ 2 kcal/2.7g ④ 2 kcal/2.7g ④ 3 kcal/2.7g ④ 3 kcal/2.7g ④ 3 kcal/2.7g ⑥ 4 kcal/2.7g ⑥ 5 kcal/2.7g ⑥ 5 kcal/2.7g ⑥ 6 ccal/2.7g ⑥	24 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース ② 大・牛肉・ハームな ② 大根・ン・しのカル・とのでは、アウリカ・ビース ② みかん 790kcal/4.5g す。 *機関(FAO)、農林水産省 ① 白 ごびチリめ ④ ウインナースープ ② 馬 マック・アースープ ② まり、深葱 ③ さま場げ・キャベッとで、アック・アース・アック・アース・アック・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース	25 ① コッペパン ② コーヒータ ③ <i>オムレ</i> ツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しか	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒か ⑤ キャベッツ・人参 もやらはん ② 第次・玉葱 ④ ブロッコリーバーブン・グ・シーマン ⑤ キャベッツ・人参 ・688kcal/1.8g ① 野ぼむ ② ののおいまで、カンドーマン ③ のがいますが、おいまで、カルト ② たき、キャベッ・れんたししヨータン・トージ・トース・アーマン ・ サース・アーマン ・ サース・アーマン ・ サース・アーマン ・ サース・アーマン ・ ・・ス・アーマン ・ ・・ス・アース・アールカリフラフー・パブリカコーン ・ ・・ス・アーマー・パブリカコーン
朝食昼食夕	新 献立名 食品名	20 ① 白にはん ② からではん ② からではん ② からではん ② からではん ② がらいます。 でもないでは、 ではないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 ではないでは、 ではないでは、 でもないでは、 でもないでは、 でもないでは、 ではないでは、 ではないでは、 ではないでは、 ではないでは、 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い	21 ① セルフカツサンド ② 牛乳 ③ ベーコンスープ ① 小き・豚肉・チーズ ② 水・豚肉・チーズ ② 水・豚内・チーズ ② 水 大・豚の・チーズ ② ボーカー 大・豚の (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	22 ① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ ① 米・鶏卵 ② じゃが・枝豆 「1、米・肉のが、大参 ・ 大きでは、1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・	23 ① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐菜 ④ 高菜 ⑥ 1 米里芋・豚のかがぎ ④ 高菜 ⑥ 2 1 kcal/2.7g ② 1 kcal/2.7g ③ 1 kcal/2.7g ③ 1 kcal/2.7g ③ 2 kcal/2.7g ④ 2 kcal/2.7g ④ 3 kcal/2.7g ④ 3 kcal/2.7g ④ 3 kcal/2.7g ⑥ 4 kcal/2.7g ⑥ 5 kcal/2.7g ⑥ 5 kcal/2.7g ⑥ 6 ccal/2.7g ⑥	24 ① カレーライス ② 福神 サライス ② 彩りかんジュース ① 米・牛 ウュース ① 大・中 ウェース ② 大小 マッシ高・レース ② 大ルンコン・バフリカ・ビーマン ④ みかん 790kcal/4.5g す。 #世 当 カス ス か ら #世 首 白 魚 野 マ・人 変 ・ で・場げ・ の 第一 で・場で・ の 第一 で・場で・ の 第一 で・場で・ の 第一 で・場で・ の 第一 で・ の 第一	25 ① コッペパン ② コッペパン ② オムレツ ② まうれん草のフプ ③ はうれん草のフプ ③ はられん草のファー ② 鶏卵 にほうれんコン ② ほうれんコン ③ はまうれんコン ③ 大大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のみで、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のかが、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のように、一大のかが、一大のかが、一大のように、、一大のように、一大のよりに、一大のいりに、一大のよりに、一大のいりに、一大のいりに、一大	26 ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>ミニハンバーグ</i> ④ ブロッコリーの香味炒か ① 米 <i>牛乳</i> ③ <i>独別</i> ② <i>半乳</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>半水</i> ② <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ③ <i>独別</i> ④ ブロッコ・バーブ・ 参 もももらいない。 ⑥ 白ごなん ② 野フはん ② 野フはん ② 野フはん ② 野フはむ ② ののいまで、カーン・ドーマン ③ のがまれ、なり、たいで、はらかが、胡瓜・フェース・カル・は、はらかが、はいまうが・おい。との、カリルト 985kcal/4.4g ① 白ごはん ② <i>といっと、といい、は、は、ない、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、</i>



* 楠隼中学校·高等学校寄宿舎予定献立表 *

2025年 10月 🎇



	曜日	月	火	水	木	金	★貧血を防ぐためのポイント・
	日	27	28	29	30	31	無理なダイエットをせず、朝・昼・
	献立名	① 白ごはん② 納豆③ 豚肉と筍の高菜炒め④ もずくのみそ汁	① コッペパン・リンゴジャム ② 牛乳 ③ <i>照り焼きハンバーグ</i>		① 豚そぼろ丼② 胡瓜の即席漬け③ しめじのみそ汁	① 白ごはん ② 黒豚ウインナー ③ ブロッコリーの香味炒め ④ つみれ汁 ⑤ ひじきのり	タの3食を欠かさず食べる。
食	食品名	④ もずく・里芋葉ねぎ	① 小麦・りんご ② <u>牛乳</u> ③ <u>鶏肉</u> ・豚肉・玉葱 ④ ほうれん草・コーン・ピーマン ⑤ ベーコン・玉葱・人参 唐芋ボール	葉ねぎ ④ のり	③ しめじ・豆腐葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ ブロッコリー・ウインナー ④ 玉葱・太刀魚つみれ にら ⑤ のり	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える
	カロリー 塩分		693kcal/3.7g	657kcal/2.5g	682kcal/3.2g	731kcal/3.7g	
	献立名	私たちの体内に 全身に運ばれて	食生活のポイント は血管が張り巡らされています。貧血は、酸素を 欠状態になることで、へ	- ^ おり、血液によって酸素 運ぶ赤血球中のヘモグロ	や栄養が 物 I ビンの量 野	失には、赤身の肉や魚、 生食品に含まれる「ヘム 菜などの植物性食品に含 があり、ヘム鉄の方が	鉄」と、大豆や 鉄を含む食品を意識して取り入れ る。 レバニラ
食	食品名	の不足によって 重が増えたとき め、食事から鉄 下まぶたの内側 白っぽい	起こるのが「鉄欠乏性貧 や、日常的にスポーツを を意識してとる必要があ	血」です。成長期で急に する人は特に貧血になり ります。 がスプーン状に 氷を無性	:身長や体 すいた Cと 植れ	いという特徴があります。 一緒にとることで吸収率 勿性食品の場合は、ビタ と組み合わせるとよいで	。鉄はビタミン 型が高まるので、 ミンCを含む食 しょう。 C を多く含む食品
	カロリー 塩分			/ / #00	%	2 12	ACTES OF STATE OF STA
	献立名	② サーモンフライ・タルタルソース ③ 添え野菜 ④ <i>厚揚げの煮物</i> ⑤ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② 肉豆腐 ③ ほうれん草の香り和え ④ けんちん汁		④ しめじのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉のスパイシー焼き ③ 人参しりしり ④ 根菜のみそ汁	数物性食品(ヘム鉄) 赤身の肉
食	食品名	 ② 鮭・小麦・牛乳 ③ ブロッコリー ④ <u>鶏肉</u>・じゃが芋厚揚げ・人参・棒天こんにゃく・椎茸・いんげん ⑤ 焼き麩・白菜食ぎ 	 (1) 米 (2) 豚肉・椎茸・人参玉葱・豆腐・白菜 こんにゃく・椎茸・いんげん (3) ほうれん草・人参もやし (4) 豆腐・大根・人参 こんにゃく・里芋・葉ねぎ 	の来しのに!	ョーグルト・はちみつ ④ しめじ・人参 うす揚げ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ 人参・かつおツナ 千切大根・人参 にら ④ 豚肉・ごぼう・里芋 人参・葉ねぎ	### ### ### ### ### #################
	塩分	1240kcal/4.7g	827kcal/3.1g	kcal/g	1020kcal/4.0g	1029kcal/3.7g	