月	火	水	木	金						
<p>この1年のまとめとして、給食時間をふり返ってみましょう。 □の中に「よくできた…○、時々できた…△、できなかった…×」を書きましょう。</p>										
<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 672 kcal 28.8 g 17.8 g</p> <p>ちらしずし ぎゅうにゅう うずらたまごやさしいためもの♪ あさりのみそしる ひなあられ</p>			<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 586 kcal 20.7 g 18.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ♪ ほうれんそうのナムル♪ キムチスープ♪</p>		<p>3 エネルギー たんぱく質 塩分 640 kcal 27.5 g 20.8 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ りんご</p>					
<p>6 エネルギー たんぱく質 塩分 719 kcal 23.9 g 23.2 g</p> <p>ごはん みたらしだんご♪ さばのたつたあげ♪ぎゅうにゅう はくさいのおかかあえ さといもとえのきのおつゆ♪</p>			<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 24.5 g 22.9 g</p> <p>ベビーパン やきそば♪ じゃがいもはるさめのいためもの はくさいスープ バナナ ぎゅうにゅう</p>		<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 681 kcal 19.8 g 15.8 g</p> <p>おどなのカレーライス♪ わかめサラダ♪ すだちゼリー♪ ぎゅうにゅう</p>		<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 732 kcal 23.1 g 27.6 g</p> <p>インディアンライス♪ まめのごまマヨあえ ポトフ ぎゅうにゅう そつぎょうおいおいデザート</p>		<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 590 kcal 24.5 g 18.6 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー はくさいいりチャウダー</p>	
<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 589 kcal 26.3 g 17.3 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりほしたいこんのもの あおなのむらくもじる</p>			<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 654 kcal 27.3 g 22.9 g</p> <p>ラーメン カレーにくまん ゆでブロッコリー ぎゅうにゅう</p>		<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 602 kcal 29.9 g 20.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ キャベツのそくせきづけ ゆばのすまじる</p>		<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 659 kcal 21.3 g 18.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ピリカラポーク だいがくいも こまつなのおひたし もやしはるさめのスープ</p>		<p>17</p> <p>しょうがっこう そつぎょうしき</p>	
<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 586 kcal 24.8 g 14.2 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ほうれんそうのごまあえ きよみオレンジ</p>			<p>21</p> <p>しゅんぶんのひ</p>		<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 665 kcal 25.4 g 24.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ヨーグルト はくさいのそくせきづけ とうふとわかめのみそしる</p>		<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 695 kcal 28.1 g 28.7 g</p> <p>てまきずし こまつなのみそしる いちご ぎゅうにゅう</p>		<p>みなさんの「おいしかった!」やからっぽになった食缶は、私たち給食ではたらく人にとっての宝物になっています。これからもしっかりと食べて元気に過ごしてね!</p>	
<p>1年間、ありがとうございました 給食ではたらく人からのメッセージです! 卒業おめでとう!</p>										
<p>そ ふなもと つ たかた ギ たにくち よ もり お あんどう やすんぼ て まつた カガキ と やまもと う</p> <p>こ まつぎきみ れ おざき か さかもと り うえはら のちの も ほげま お い ちん ちん おたに し く し まつもと</p> <p>いのもち っ か やぐら り たまの ごとう しが ベ った ま やまもと し よ じぶん さかぐち う いとう</p>										

各校ごの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月		火		水		木		金	
<h3>ひな祭り</h3> <p>ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p>		<h3>行事食</h3>		1 すしごはん(M) 牛乳 ちらしずし(具) 錦糸卵 10.0 赤 高野豆腐 10.0 赤 むさび 10.0 赤 たけのこ水煮 10.0 緑 にんじん 20.0 緑 れんこん 5.0 緑 みつば 2.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 淡口しょうゆ 6.0 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 砂糖 4.0 黄 みりん 2.0 黄 米酢 0.5 黄 白ねぎ 0.5 黄 酒 0.5 黄 刻み海苔 0.5 赤 ひなあられ 1袋 黄	2 ごはん(M) 牛乳 UFO揚げ 豚ひき肉 20.0 赤 白菜 15.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 土しよが 1.0 緑 干しいたけ 0.7 緑 淡口しょうゆ 0.7 緑 自然塩 0.1 緑 ぎょうざの皮 10.0 黄 小麦粉 0.4 黄 米白絞油 4.0 黄 キムチスープ 白菜 20.0 緑 白菜キムチ 15.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 にんじん 10.0 緑 土しよが 0.5 緑 にんにく 0.1 緑 どんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 酒 1.0 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 2.5 黄 ごま油 1.0 黄 ほうれん草のナムル ほうれん草 ☆ 20.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 ぜんまい 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 青ねぎ 3.0 緑 土しよが 0.3 緑 ポークビーンズ 大豆 22.0 赤 豚もも肉 16.5 赤 カットマト 33.0 赤 じゃがいも 33.0 黄 マヨネーズ 30.0 黄 にんにく 11.0 緑 自然塩 0.6 緑 濃厚ソース 8.8 黄 赤ワイン 5.5 黄 オリブ油 1.1 黄 ナツメグ 0.2 緑 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 黄 でんぶん 4.4 黄 どんこつ 11.0 黄 キャベツのヨーグルトサラダ キャベツ ☆ 45.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 玉葱 6.0 緑 無糖ヨーグルト 6.0 赤 マヨネーズ 4.0 黄 砂糖 1.5 黄 レモン果汁 0.6 緑 自然塩 0.3 黄 りんご 1/6個 緑	3 ごはん(S) 牛乳 さばの竜田揚げ さば 40.0 赤 でんぶん 7.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 2.5 黄 土しよが 1.0 緑 米白絞油 4.0 黄 白菜のおかか和え 白菜 70.0 緑 ほうれん草 ☆ 10.0 緑 みりん 2.5 黄 かつおだし 2.5 黄 煮干し 0.1 赤 かつおぶし 0.4 赤 里芋とえのきのおつゆ 里芋 ☆ 40.0 黄 えのきたけ 10.0 緑 土しよが 0.6 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 淡口しょうゆ 4.0 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 0.4 黄 でんぶん 2.0 黄 刻み海苔 0.4 赤 焼きそば 焼きそば麺 40.0 黄 豚もも肉 10.0 赤 かのこいか 10.0 赤 キャベツ ☆ 40.0 緑 にんじん 10.0 緑 緑豆もやし 10.0 緑 玉葱 10.0 緑 土しよが 0.5 緑 ウスターソース 10.0 黄 濃厚ソース 7.5 黄 酒 1.5 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 1.5 黄 おおさのり 0.2 赤 じゃがいもと春雨の炒め物 じゃがいも 40.0 黄 豚ひき肉 8.0 赤 緑豆春雨 5.0 黄 土しよが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.0 黄 みりん 1.0 黄 カレー粉 0.1 黄 米白絞油 3.0 黄 大人のカレーライス 豚もも肉 20.0 赤 玉葱 75.0 緑 じゃがいも 45.0 黄 にんじん 15.0 緑 土しよが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム缶詰 3.0 黄 レモン果汁 3.0 黄 砂糖 4.0 黄 淡口しょうゆ 8.0 黄 洋からし 0.2 黄 わかめサラダ きゅうり 25.0 緑 キャベツ ☆ 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 玉葱 10.0 緑 干しわかめ 1.5 赤 菜種サラダ油 3.0 黄 ターメリック 0.3 黄 クミン 0.2 黄 コリアンダー 0.2 黄 りんごジュレ 15.0 緑 トマトビュール 20.0 緑 プルーンビュール 2.0 緑 インディアンライス 米 70.0 黄 もち麦 5.0 黄 豚ひき肉 15.0 赤 玉葱 30.0 緑 にんじん 20.0 緑 セロリ 5.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 土しよが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 赤ワイン 5.0 黄 ウスターソース 5.0 黄 自然塩 1.5 黄 オリブ油 2.0 黄 カレー粉 1.0 黄 ナツメグ 0.2 黄 ターメリック 0.2 黄 ポトフ ポークウィンナー 15.0 赤 じゃがいも 20.0 黄 玉葱 15.0 緑 キャベツ 15.0 緑 にんじん 10.0 緑 セロリ 5.0 緑 濃厚ソース 0.8 黄 どんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 オリブ油 0.5 黄 ケチャップフランク ケチャップ 40.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 10.0 赤 ウスターソース 0.8 黄 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白絞油 0.3 黄 白菜入りチャウダー 白菜 ☆ 40.0 緑 じゃがいも 20.0 黄 マッシュルーム缶詰 15.0 赤 おろし玉葱 10.0 赤 自然塩 0.2 黄 牛乳 40.0 赤 ボタージュの素 5.0 黄 白ワイン 4.0 黄 パター 1.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 どんこつ 8.0 黄 すだちゼリー 1個 緑 豆のごまマヨ和え キャベツ 35.0 緑 ほうれん草 ☆ 5.0 緑 大豆 6.0 赤 玉葱 7.0 緑 すりごま 1.5 黄 マヨネーズ 6.0 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 レモン果汁 0.7 黄 砂糖 0.7 黄 自然塩 0.1 黄 洋からし 0.1 黄 マヨネーズ 6.0 黄			
6 ごはん(S) 牛乳 いわしのしょうが煮 いにしめ 40.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 7.0 黄 砂糖 5.0 黄 青菜のおろし汁 鶏卵 20.0 黄 ほうれん草 ☆ 10.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 でんぶん 2.0 黄 切り干し大根の煮物 切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 3.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 ラーメン 冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 キャベツ 30.0 緑 玉葱 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 青ねぎ 5.0 緑 土しよが 1.0 緑 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 酒 1.5 黄 しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 カレー肉まん ホットケーキミックス 40.0 黄 牛乳 20.0 赤 カレー粉 0.8 赤 豚ひき肉 25.0 赤 干しいたけ 1.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 酒 1.5 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 ゆでブロッコリー ブロッコリー 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄	7 ごはん(S) 牛乳 焼きそば 焼きそば麺 40.0 黄 豚もも肉 10.0 赤 かのこいか 10.0 赤 キャベツ ☆ 40.0 緑 にんじん 10.0 緑 緑豆もやし 10.0 緑 玉葱 10.0 緑 土しよが 0.5 緑 ウスターソース 10.0 黄 濃厚ソース 7.5 黄 酒 1.5 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 1.5 黄 おおさのり 0.2 赤 バナナ 1/3本 緑	8 ごはん(M) 牛乳 和風ハンバーグ 豚ひき肉 65.0 赤 玉葱 40.0 緑 鶏卵 10.0 赤 パン粉 5.0 黄 土しよが 0.7 緑 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 0.4 黄 淡口しょうゆ 3.0 黄 酒 3.0 黄 砂糖 1.0 黄 でんぶん 1.0 黄 キャベツの即席漬け キャベツ 30.0 緑 にんじん 3.0 緑 ごま油 1.0 黄 刻み昆布 0.5 赤 淡口しょうゆ 2.0 黄 土しよが 4.5 黄 小麦粉 1.0 黄 パター 1.0 黄 米白絞油 2.0 黄 自然塩 1.5 黄 こしょう 0.1 黄 濃口しょうゆ 1.0 黄 どんこつ 15.0 黄 ゆばのすまし汁 にんじん 5.0 緑 えのきたけ 7.0 緑 青ねぎ 3.0 緑 大豆の華 2.0 赤 土しよが 0.5 黄 けずり節 3.0 黄 淡口しょうゆ 5.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄 インディアンライス 米 70.0 黄 もち麦 5.0 黄 豚ひき肉 15.0 赤 玉葱 30.0 緑 にんじん 20.0 緑 セロリ 5.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 土しよが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 赤ワイン 5.0 黄 ウスターソース 5.0 黄 自然塩 1.5 黄 オリブ油 2.0 黄 カレー粉 1.0 黄 ナツメグ 0.2 黄 ターメリック 0.2 黄 ポトフ ポークウィンナー 15.0 赤 じゃがいも 20.0 黄 玉葱 15.0 緑 キャベツ 15.0 緑 にんじん 10.0 緑 セロリ 5.0 緑 濃厚ソース 0.8 黄 どんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 オリブ油 0.5 黄 ケチャップフランク ケチャップ 40.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 10.0 赤 ウスターソース 0.8 黄 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白絞油 0.3 黄 白菜入りチャウダー 白菜 ☆ 40.0 緑 じゃがいも 20.0 黄 マッシュルーム缶詰 15.0 赤 おろし玉葱 10.0 赤 自然塩 0.2 黄 牛乳 40.0 赤 ボタージュの素 5.0 黄 白ワイン 4.0 黄 パター 1.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 どんこつ 8.0 黄 すだちゼリー 1個 緑 豆のごまマヨ和え キャベツ 35.0 緑 ほうれん草 ☆ 5.0 緑 大豆 6.0 赤 玉葱 7.0 緑 すりごま 1.5 黄 マヨネーズ 6.0 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 レモン果汁 0.7 黄 砂糖 0.7 黄 自然塩 0.1 黄 洋からし 0.1 黄 マヨネーズ 6.0 黄	9 ごはん(S) 牛乳 いわしのしょうが煮 いにしめ 40.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 7.0 黄 砂糖 5.0 黄 青菜のおろし汁 鶏卵 20.0 黄 ほうれん草 ☆ 10.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 でんぶん 2.0 黄 切り干し大根の煮物 切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 3.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 ラーメン 冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 キャベツ 30.0 緑 玉葱 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 青ねぎ 5.0 緑 土しよが 1.0 緑 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 酒 1.5 黄 しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 カレー肉まん ホットケーキミックス 40.0 黄 牛乳 20.0 赤 カレー粉 0.8 赤 豚ひき肉 25.0 赤 干しいたけ 1.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 酒 1.5 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 ゆでブロッコリー ブロッコリー 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄	10 ごはん(S) 牛乳 いわしのしょうが煮 いにしめ 40.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 7.0 黄 砂糖 5.0 黄 青菜のおろし汁 鶏卵 20.0 黄 ほうれん草 ☆ 10.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 でんぶん 2.0 黄 切り干し大根の煮物 切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 3.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 ラーメン 冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 キャベツ 30.0 緑 玉葱 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 青ねぎ 5.0 緑 土しよが 1.0 緑 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 酒 1.5 黄 しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 カレー肉まん ホットケーキミックス 40.0 黄 牛乳 20.0 赤 カレー粉 0.8 赤 豚ひき肉 25.0 赤 干しいたけ 1.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 酒 1.5 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 ゆでブロッコリー ブロッコリー 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄					
13 ごはん(S) 牛乳 いわしのしょうが煮 いにしめ 40.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 7.0 黄 砂糖 5.0 黄 青菜のおろし汁 鶏卵 20.0 黄 ほうれん草 ☆ 10.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 でんぶん 2.0 黄 切り干し大根の煮物 切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 3.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 ラーメン 冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 キャベツ 30.0 緑 玉葱 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 青ねぎ 5.0 緑 土しよが 1.0 緑 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 酒 1.5 黄 しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 カレー肉まん ホットケーキミックス 40.0 黄 牛乳 20.0 赤 カレー粉 0.8 赤 豚ひき肉 25.0 赤 干しいたけ 1.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 酒 1.5 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 ゆでブロッコリー ブロッコリー 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄	14 ごはん(S) 牛乳 いわしのしょうが煮 いにしめ 40.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 7.0 黄 砂糖 5.0 黄 青菜のおろし汁 鶏卵 20.0 黄 ほうれん草 ☆ 10.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 でんぶん 2.0 黄 切り干し大根の煮物 切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 3.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 ラーメン 冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 キャベツ 30.0 緑 玉葱 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 青ねぎ 5.0 緑 土しよが 1.0 緑 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 酒 1.5 黄 しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 カレー肉まん ホットケーキミックス 40.0 黄 牛乳 20.0 赤 カレー粉 0.8 赤 豚ひき肉 25.0 赤 干しいたけ 1.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 酒 1.5 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 ゆでブロッコリー ブロッコリー 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄	15 ごはん(M) 牛乳 和風ハンバーグ 豚ひき肉 65.0 赤 玉葱 40.0 緑 鶏卵 10.0 赤 パン粉 5.0 黄 土しよが 0.7 緑 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 0.4 黄 淡口しょうゆ 3.0 黄 酒 3.0 黄 砂糖 1.0 黄 でんぶん 1.0 黄 キャベツの即席漬け キャベツ 30.0 緑 にんじん 3.0 緑 ごま油 1.0 黄 刻み昆布 0.5 赤 淡口しょうゆ 2.0 黄 土しよが 4.5 黄 小麦粉 1.0 黄 パター 1.0 黄 米白絞油 2.0 黄 自然塩 1.5 黄 こしょう 0.1 黄 濃口しょうゆ 1.0 黄 どんこつ 15.0 黄 ゆばのすまし汁 にんじん 5.0 緑 えのきたけ 7.0 緑 青ねぎ 3.0 緑 大豆の華 2.0 赤 土しよが 0.5 黄 けずり節 3.0 黄 淡口しょうゆ 5.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄 インディアンライス 米 70.0 黄 もち麦 5.0 黄 豚ひき肉 15.0 赤 玉葱 30.0 緑 にんじん 20.0 緑 セロリ 5.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 土しよが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 赤ワイン 5.0 黄 ウスターソース 5.0 黄 自然塩 1.5 黄 オリブ油 2.0 黄 カレー粉 1.0 黄 ナツメグ 0.2 黄 ターメリック 0.2 黄 ポトフ ポークウィンナー 15.0 赤 じゃがいも 20.0 黄 玉葱 15.0 緑 キャベツ 15.0 緑 にんじん 10.0 緑 セロリ 5.0 緑 濃厚ソース 0.8 黄 どんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 オリブ油 0.5 黄 ケチャップフランク ケチャップ 40.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 10.0 赤 ウスターソース 0.8 黄 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白絞油 0.3 黄 白菜入りチャウダー 白菜 ☆ 40.0 緑 じゃがいも 20.0 黄 マッシュルーム缶詰 15.0 赤 おろし玉葱 10.0 赤 自然塩 0.2 黄 牛乳 40.0 赤 ボタージュの素 5.0 黄 白ワイン 4.0 黄 パター 1.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 どんこつ 8.0 黄 すだちゼリー 1個 緑 豆のごまマヨ和え キャベツ 35.0 緑 ほうれん草 ☆ 5.0 緑 大豆 6.0 赤 玉葱 7.0 緑 すりごま 1.5 黄 マヨネーズ 6.0 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 レモン果汁 0.7 黄 砂糖 0.7 黄 自然塩 0.1 黄 洋からし 0.1 黄 マヨネーズ 6.0 黄	16 ごはん(S) 牛乳 いわしのしょうが煮 いにしめ 40.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 7.0 黄 砂糖 5.0 黄 青菜のおろし汁 鶏卵 20.0 黄 ほうれん草 ☆ 10.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 でんぶん 2.0 黄 切り干し大根の煮物 切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 3.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 ラーメン 冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 キャベツ 30.0 緑 玉葱 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 青ねぎ 5.0 緑 土しよが 1.0 緑 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 酒 1.5 黄 しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 カレー肉まん ホットケーキミックス 40.0 黄 牛乳 20.0 赤 カレー粉 0.8 赤 豚ひき肉 25.0 赤 干しいたけ 1.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 酒 1.5 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 ゆでブロッコリー ブロッコリー 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄	17 ごはん(S) 牛乳 いわしのしょうが煮 いにしめ 40.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 7.0 黄 砂糖 5.0 黄 青菜のおろし汁 鶏卵 20.0 黄 ほうれん草 ☆ 10.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 でんぶん 2.0 黄 切り干し大根の煮物 切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 3.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 ラーメン 冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 キャベツ 30.0 緑 玉葱 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 青ねぎ 5.0 緑 土しよが 1.0 緑 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 酒 1.5 黄 しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 カレー肉まん ホットケーキミックス 40.0 黄 牛乳 20.0 赤 カレー粉 0.8 赤 豚ひき肉 25.0 赤 干しいたけ 1.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 酒 1.5 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 ゆでブロッコリー ブロッコリー 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄					
20 ごはん(M) 牛乳 肉豆腐 豚もも肉 33.0 赤 豆腐 7.5 赤 玉葱 33.0 緑 糸こんにゃく 33.0 緑 冷凍グリーンピース 2.0 緑 土しよが 0.6 緑 濃口しょうゆ 4.4 黄 淡口しょうゆ 3.9 黄 									