

日	11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)			
こんだて	ご飯 牛乳 トック チャブチェ 白菜の酢の物		古代米ごはん 牛乳 きのこのけんちん汁 いわしのフライ ひじきの甘煮		小型バターパン 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ みかん		ご飯(少なめ) 牛乳 きつねうどん ごぼうの土佐煮 かぼちゃの揚げ物		ご飯 牛乳 豚汁 さわらの塩焼き 大根のごま酢あえ やきのり(おむすび用)		ご飯 牛乳 中華スープ 鶏チリ マロニーの和え物		ゆかりご飯 牛乳 いもっこ汁 厚揚げのそぼろあんかけ 五色和え		くろパン 牛乳 コーンスープ とんかつ マカロニサラダ		ご飯 牛乳 ●卵スープ 豚肉といんげんの炒め煮 フライドポテト		麦ごはん 牛乳 ビーフカレー ひじきのサラダ みかん		ご飯 牛乳 さつまい ししゃもの天ぷら(幼小1本、中2本) ●高野豆腐の卵とじ			
	こめ	80	こめ	79	*パン	40	こめ	70	こめ	80	こめ	80	こめ	80	*パン	50	こめ	80	こめ	75	こめ	80		
こんだてのざいりょう			くろまい	1	*無塩バター	4								ゆかり	1	黒砂糖	7.5			おおむぎ	6			
	*ぎゅうにゅう	206	塩	0.5			*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206
	トック	20	*ぎゅうにゅう	206			*うどん	40	*ぶたにく	10	はくさい	30							●たまご	20			さつまいも	20
	*とり肉	5			*スパゲティ	25	*あぶらあげ	10	*とうふ	15	にんじん	15	さといも	20	とうもろこし	20	*とうふ	15	*ぎゅうにく	13	だいこん	30		
	だいこん	25	*とうふ	20	*ベーコン	10	さとう	2	じゃがいも	20	チンゲンサイ	5	だいこん	25	じゃがいも	20	はくさい	25	たまねぎ	60	にんじん	5		
	にんじん	10	*焼ふ	0.5	たまねぎ	50	*しょうゆ	2	たまねぎ	20	もやし	15	こんにやく	20	たまねぎ	30	にんじん	15	じゃがいも	50	*焼ふ	0.5		
	干しいたけ	0.5	だいこん	25	にんじん	20	はくさい	30	にんじん	10	生しいたけ	3	にんじん	5	にんじん	15	*しょうゆ	5	にんじん	30	*みそ	8		
	*しょうゆ	2.5	にんじん	10	マッシュルーム	10	かまぼこ	3	つきこんにやく	15	でんぶん	1	*しょうゆ	4	*とりがらすープ	5	塩	0.2	しょうが	1	煮干し	4		
	〃	0.5	ぶなしめじ	5	ピーマン	2	にんじん	5	*みそ	8	けずりぶし	3	〃	1	*しょうゆ	4	こしょう	0.02	にんにく	1				
	塩	0.1	えのきたけ	5	にんにく	0.1	干しいたけ	0.5	煮干し	3	*しょうゆ	5	さけ	2	塩	0.3	でんぶん	1	*りんご	1	ししゃも	20		
	こしょう	0.02	*しょうゆ	2	*粉チーズ	2	*しょうゆ	4.5			塩	0.1	みりん	1.5	こしょう	0.02	けずりぶし	2	*カレールウ	8	*小麦粉	2		
	けずりぶし	4	〃	2	ケチャップ	13	みりん	0.5	さわら	40	こしょう	0.02	けずりぶし	4	でんぶん	1	だしこんぶ	0.5	ぶどう酒(赤)	2	なたね油	2		
			けずりぶし	3	トマトピューレ	5	けずりぶし	4	塩	0.1	ごま油	0.1							ウスターソース	2				
	*ぶたにく	15			ウスターソース	3			なたね油	1			*なまあげ	35	*ぶたにく	35	*ぶたにく	15	トマトピューレ	1	●たまご	15		
	*しょうゆ	2	いわし	30	デミグラスソース	2	ごぼう	10			*とり肉	50	*とり肉	3	*小麦粉	5	*さいいんげん	5	カレー粉	0.3	*高野豆腐	4.5		
	さとう	1.5	塩	0.1	塩	0.1	こんにやく	12	だいこん	30	でんぶん	6	しょうが	0.1	*パン粉	8	たまねぎ	20	パブリカ	0.02	たまねぎ	30		
	にんにく	0.1	こしょう	0.02	こしょう	0.02	にんじん	12	はくさい	10	なたね油	5	にんにく	0.1	なたね油	4	しらたき	10	ローリエ	0.01	にんじん	5		
	にんじん	15	*小麦粉	3			ごま	0.3	にんじん	3	たまねぎ	10	*しょうゆ	1	ソース濃厚	2	*しょうゆ	2	塩	0.2	さいいんげん	3		
	ごぼう	10	*パン粉	9	ブロッコリー	15	*しょうゆ	1.5	穀物酢	1.5	ケチャップ	8	さとう	0.8	ケチャップ	2	さとう	1	こしょう	0.02	*しょうゆ	1.5		
	はるさめ	4	なたね油	4	キャベツ	15	さとう	0.5	*しょうゆ	1.5	さとう	0.5	でんぶん	0.4	ぶどう酒(赤)	1	さけ	0.5			さとう	1		
	にら	2			*ノンエッグマヨ	5	みりん	0.5	さとう	1	*しょうゆ	0.5					塩	0.01	ひじき	0.7	みりん	0.5		
	ごま	0.2	*だいたい	3	塩	0.03	はなかつお	1	ごま	0.5	にんにく	0.2	ちくわ	5	*マカロニ	4	こしょう	0.01	まぐろ缶	3	けずりぶし	0.3		
	さけ	0.2	ひじき	1.5	こしょう	0.01					トウバンジャン	0.1	もやし	10	にんじん	8	でんぶん	0.1	キャベツ	30	でんぶん	0.1		
	塩	0.05	*あぶらあげ	5			かぼちゃ	50	のり	3			キャベツ	20	キャベツ	20			とうもろこし	5				
	こしょう	0.02	にんじん	3	みかん	100	塩	0.1			*ポークハム	2	ほうれんそう	3	*ノンエッグマヨ	6	じゃがいも	50	*しょうゆ	1				
	ごま油	0.1	さいいんげん	5			なたね油	3			キャベツ	20	にんじん	5	塩	0.1	なたね油	4	*ノンエッグマヨ	5				
			けずりぶし	0.3							とうもろこし	5	ごま	0.5	こしょう	0.01	塩	0.1			みかん	100		
	はくさい	30	*しょうゆ	2.5							マロニー	3	穀物酢	2										
わかめ	1.2	さとう	2							ごま	0.5	*しょうゆ	2											
穀物酢	2	みりん	1							*しょうゆ	2	さとう	1.5											
*しょうゆ	2									穀物酢	1.5													
さとう	1									さとう	1													
										ごま油	0.1													
エネルギー	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
たんぱく質	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
ひとくちコメント																								

○赤色の食品 …… 体をつくるものになるもの
□黄色の食品 …… 熱や力になるもの
△緑色の食品 …… 体の調子をとのえるもの

