

5月 献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター 小学校 中学校

			びたちなか市立学校給食セン おもな食品 小学校 中					中学校
В	曜	献立名	黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
		レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳	レーズン	塩	0.00	
6		ぎゅうにゅう		牛乳 マーブ	エわぎ にしにく トラト	h	658	
		ミートグラタン ジュリエンヌスープ	マカロニ 油 砂糖	豚肉 大豆 チーズ ベーコン	玉ねぎ にんにく トマト _{玉ねぎ} キャベツ セロリ にんじん パセリ	ケチャップ こしょう コンソメ	15 2.4	給食なし
		フルーツあんにん	水あめ 砂糖	乳 練乳 寒天 豆乳		古しいウダー	2.4	
		カレーピラフ	米油	鶏肉 ウインナー チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	_ : _ : :		
7		ぎゅうにゅう	· 八 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	牛乳	ENON EAG COOSCO O O O O	<u>塩 こしょう コンプハ カレ 初</u>	684	853
		アジフライ◆	パン粉の小麦粉の油	あじ			16	15
		ポパイサラダ	ごま油 ごま 砂糖	まぐろ油漬	ほうれんそう キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.9	2.1
		ごはん	*					
		ぎゅうにゅう		牛乳			640	830
10	月	さばのしおやき◆		さば		塩	17	16
		ひじきのいために	油砂糖	ひじき さつま揚げ	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ	2.5	3.0
			ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根			
			小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳 牛乳	- to-** -		000	004
11	AL/	フランクフルトトマトソース	砂糖 油 じゃがいも バター	フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース	666	824
11	<i>y</i>	あおのりポテト コンソメスープ	しゃかいも ハター	青のり 鶏肉	* - * W	こしょう チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	15 2.9	15 3.8
		ヨーグルト		ヨーグルト	キャハラ にんじん 玉ねさ スッキーニ ピロリ 小松来	テキノカフスーク コフジメ 塩 こしょう	2.9	3,0
			米 砂糖 油 ごま ごま油 上新粉 でんぷん	豚肉 鶏卵	切干大根 にんにく もやし 小松菜 にんじん	テンメンジャン しょうゆ 塩 酢		
		ぎゅうにゅう	木 1946 /m こよ こよ/m 上利初 C70/3/70	牛乳	切		666	856
12	水	トックスープ	上新粉 でんぷん	ベーコン	チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん きくらげ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	15	14
'-			工机构 (70/3/70		TOTAL AND MARKET MARKET CONTRACTOR			
								2.0
		くろパン いちごジャム	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖 いちごジャム	脱脂粉乳		塩		
	İ	ぎゅうにゅう		牛乳		**	602	843 16 3.2
13	木	ししゃもフライ◆	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	ししゃも		塩	17	
		レモンドレッシングサラダ	油砂糖	ハム	キャベツ きゅうり にんじん 果汁(レモン)	塩酒	2.3	
		イタリアンスープ	スパゲッティ パン粉 油	鶏肉 鶏卵 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜	酒 チキンガラスープ 塩 こしょう		
		ごはん	米					
14		ぎゅうにゅう		牛乳			690	875
	金	なっとう	砂糖 水あめ	納豆		しょうゆ 塩 りんご酢 マスタード	17	15
		しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	1.9	2.0
		からしあえ			小松菜 にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ からし		
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳			634	819
17	月	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト		14	13
		こんにゃくサラダ	ごま 油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	1.9	2.1
				마스마스에스째		<u>ı</u>		
		ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	脱脂粉乳		塩	040	000
18		ぎゅうにゅう		牛乳			642	838
	火	オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵乳	The # 10/10/10 10 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	チキンスープ 酢	16	15
		ペンネアラビアータ	ペンネーオリーブ油	まぐろ油漬・チーズ		ケチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.6	3.3
		まめとポテトのスープ	じゃがいも	フランクフルト 白いんげん豆	にんじん 玉ねき エリンキ チンゲンサイ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
		ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳 人			629	823
19	7k	ぶたにくのしょうがいため	砂糖 油 でんぷん	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが	1 よろゆ 3104 洒	16	15
19	1	しんじゃがいものみそしる	じゃがいも	豆腐みそ	にんじん 大根 小松菜 こんにゃく	<u>しょりゆ めりん </u>		2.4
		070000000000000000000000000000000000000	00000	1718 07 C	に70070 八根 小仏来 と70に6く		1.5	۷.4
		はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	脱脂粉乳		塩		
20		ぎゅうにゅう		牛乳			637	836
	木	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスーブ こしょう ソース コンソメ	16	15
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん	2.4	3.0
		ごはん	米					
	_	ぎゅうにゅう		牛乳			632	814
21	金	とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ		17	16
		ナムル	ごま 砂糖 ごま油 ラー油	鶏肉	もやし にんじん きゅうり 小松菜	酢 しょうゆ からし	1.7	2.1
		ごはん	米					
24		ぎゅうにゅう		牛乳			650	833
	月		でんぷん じゃがいも 油 砂糖	かつお		ケチャップ ソース	14	14
		もやしサラダ	油砂糖でま	-mz	もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩	1.6	2.0
		だいこんのみそしる		高野豆腐みそ	大根 にんじん えのきたけ 玉ねぎ	<i>1</i> -		
			小麦粉 砂糖 マーガリン チョコクリーム			塩	004	074
25	AL/	ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき	パン粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 チーズ 乳	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	ち しょうゆ	681 19	871
25	- 'X'		ごま油	海際 チーズ 乳	キャベツ 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ しょうゆ 酢 塩 こしょう	2.3	18 3.2
		1ほりごとサラガ	し み 油				2.3	3.2
		ほねぶとサラダ	油 バター 小手型	1八人 生乳	レスセスニ エわざ にょいす パーロ		1	
		コーンポタージュ	油 バター 小麦粉	ハム・牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	テキノカラスーノ コノジメ こしょう		
		コーンポタージュ ごはん	油 バター 小麦粉 米		とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	テキノルラスーノ コノツメ こしょう	650	827
		コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう	*	牛乳			650 17	
26		コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに	米 じゃがいも 油 砂糖		玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ	しょうゆ みりん	17	16
		コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵		しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子		
		コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒	17	16
		コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒	17	16
	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒	17 2.2	16 2.5
26	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子	17 2.2 662	16 2.5 756
26	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ	17 2.2 662 17	16 2.5 756 17
26	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ	17 2.2 662 17	16 2.5 756 17
26	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ	17 2.2 662 17	16 2.5 756 17
26	水木	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー ごはん	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 豚肉 寒天 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ	17 2.2 662 17 2.4	16 2.5 756 17 2.9
26	水木	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー ごはん ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ 米	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 豚肉 寒天	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 果汁(アセロラ レモン)	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう	17 2.2 662 17 2.4	16 2.5 756 17 2.9
26	水木	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ◆ おひたし	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ 米	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 水内し	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 果汁 (アセロラ レモン)	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう	17 2.2 662 17 2.4 653 16	16 2.5 756 17 2.9 840 15
26	水木	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ◆ おひたし みだくさんじる	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ 米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 いわし 豚肉 生揚げ 昆布 みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 果汁(アセロラ レモン) 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう しょう しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ	17 2.2 662 17 2.4 653 16	16 2.5 756 17 2.9 840 15
26	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ◆ おひたし みだくさんじる こぎつねごはん	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ 米 でんぷん 油 砂糖	中乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 豚肉 寒天 牛乳 いわし 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり こんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 果汁 (アセロラ レモン) 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん にんじん えのきたけ 長ねぎ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう しょう しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ	17 2.2 662 17 2.4 653 16 1.6	16 2.5 756 17 2.9 840 15 1.9
26	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ◆ おひたし みだくさんじる こぎつねごはん ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ 米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 米 砂糖	中乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 豚肉 寒天 牛乳 いわし 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり こんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 果汁 (アセロラ レモン) 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん にんじん えのきたけ 長ねぎ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ ひかん	17 2.2 662 17 2.4 653 16 1.6	756 17 2.9 840 15 1.9
26 27 28	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ◆ おひたし みだくさんじる こぎつねごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ 米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 砂糖 油	中乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 豚肉 寒天 牛乳 いわし 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 果汁(アセロラ レモン) 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん にんじん えのきたけ 長ねぎ にんじん しいたけ かんびょう ごぼう 枝豆	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩	17 2.2 662 17 2.4 653 16 1.6	756 17 2.9 840 15 1.9
26 27 28	水	コーンポタージュ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじに きゅうりのあまずづけ てづくりふりかけ やさいたっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなサラダ アセロラゼリー ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ◆ おひたし みだくさんじる こぎつねごはん ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 水あめ 米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 米 砂糖	中乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳 豚肉 寒天 牛乳 いわし 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけきゅうり こんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ ズッキーニ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 果汁 (アセロラ レモン) 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん にんじん えのきたけ 長ねぎ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩	17 2.2 662 17 2.4 653 16 1.6	756 17 2.9 840 15 1.9