

6月 給食献立表

				/	R	7年度 尾鷲市学校給食センター
		6.0	おもに熱や力になる		がらだ おもに体をつくる	がらだちょうし ととの おもに体の調子を整える
日	よう曜		献立名			
			シューマイ	ごはん	ぎゅうにゅう シューマイ	
2	月		^{はるさめ} 春雨のチャプチェ	はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん エリンギ たまねぎ こまつな
		~ ~	ひじきのり		ひじきのり	にんにく
		(mm)	やさい とうふ 野菜豆腐ナゲット	ごはん あぶら	ヨーグルト やさいとうふナゲット	
3	火	(3-7)11	ごま酢あえ	ごま さとう	ちくわ	もやし にんじん きゅうり
			みそ汁		わかめ とうふ みそ かつおぶし	ねぎ
			なめしごはん	こはん	ぎゅうにゅう	なめしごはんのもと
4	水		ニサ√ 五目うどん	うさん	あぶらあげ とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ
			エロッこん ^{やさい} 野菜かき揚げ	あ ග5		やさいかきあげ
		<u> </u>	コロッケ	ごはん あぶら コロッケ	のむヨーグルト	
5	木		がにん 大根サラダ	ドレッシング	ツナ かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん
	·		ひじきの炒め煮	こんにゃく さとう	ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん いんげん
			びしきの炒め無 ビビンバ	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく もやし こまつな にんじん
6	金		ねぎごまスープ	ごまあぶら はるさめ ごま	ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが ねぎ
	ш.		4ccs^-/	C8000 18000 C8	ISI/CIC \	TYNO 12/100/10 02 03: 188
		Emergina San	ペンネのトマトソース煮	ごはん ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ
9	月		ツナサラダ	エッグケアマヨネーズ	ツナ	トマトみずに きゅうり キャベツ にんじん
<u> </u>			^{あじ} 味かつお		ふりかけ	
[""		(TOTO)	あじフライ	ごはん あぶら	ヨーグルト あじフライ	
10	火	(3-7/4)	^{わふう} 和風サラダ	ドレッシング	⊎ J	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし
			豆スープ		だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ
		~	ポークシチュー	ごはん じゃがいも あぶら シチュールー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん
11	水		ホークンテュー ゴマネーズサラダ	エッグケアマヨネーズ ごま	5 <p< td=""><td>キャベツ にんじん きゅうり</td></p<>	キャベツ にんじん きゅうり
					00	
			7 + \. o = 1 + +	ごはん さとう かたくりこ	のむヨーグルト とりにく	
12	木		チキンの照り焼き ゆかりキャベツ	2.070 623 872492	SSI 5WI CSICK	キャベツ ゆかりこ
12	\r\			ワンタンめん	ぶたにノ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし
ļ			ワンタンスープ ☆☆ ,		ぶたにく 	にんじん ほししいたけ ねぎ
40	_		魚ごはん	こさん	ぎゅうにゅう ツナ	
13	金		マカロニサラダ	マカロニ エッグケアマヨネーズ	ロースハム	にんじん きゅうり
		1	みそ学	manual company	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ
		(Free Company)	チキンライス	こはん バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん
16	月		ごまドレサラダ	ドレッシング	ち くわ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
			ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん
			0	ごはん あぶら	のむヨーグルト ギョウザ	
		(2 - 1/4 b)	揚げぎょうざ			
17	火	(1-7)LL	揚げぎょうざ ナムル	ごま さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし
17	火	(a-7/h)		ごま さとう ごまあぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ
17	火	(a-5)	ナムル	ごま さとう ごまあぶら ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	
17		(3-7A)	ナムル チンゲンサイのスープ			にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ
			ナムル チンゲンサイのスープ カレー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう <i>ふ</i> たにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく
			ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう <i>ふ</i> たにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん
			ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
18	水		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツヨーグルト 福神漬け から揚げ ごま和え	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく
18	水		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツヨーグルト 福神漬け から揚げ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ
18	水木		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツヨーグルト 福神漬け から揚げ ごま和え みそ汁 わかめごはん	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ
18	水木		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツヨーグルト 福神漬け から揚げ ごま和え みそ汁	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ
18	水木		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神漬け から揚げ ごま和え みそ汁 わかめごはん 焼きそば ボイルウインナー	ごはん しゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ
18	水木金		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神漬け から揚げ ごま和え みそ汁 わかめごはん 焼きそば ボイルウインナー	ごはん しゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめこはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ
18 19 20	水木金		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神漬け から揚げ ごま和え みそ汁 わかめごはん 焼きそば ボイルウインナー チキンナゲット ジャーマンポテト	ごはん しゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー	にんじん たまねぎ もやし チングンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん
18 19 20	水木金		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神漬け から縁げ ごまみずれ わかめごはん 焼きそば ボイルウインナー チキンナゲット ジャーマンスープ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ
18 19 20 23	水木金月		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神 横げ ごまれた わかめごはん 焼きそば ボイルンナー チキーマンポテト レタスのスープ 春巻き	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ しタス
18 19 20	水木金		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神演は から場が ごまみそが わかがまる カナかがでいる ボイルウインナー チキンマンスープ 春巻き バンバンジー ないまる ボールン・ディン・ト レタスのスープ をきまる バンバンシー エミリー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり
18 19 20 23	水木金月		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神 横が でまれた から場かではん 焼きでインナー チキレンゲット シャーマスープ 春き バンバーラダ エスープ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ
18 19 20 23	水木金月火		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神 横線が でまるが からまれば みそかめごはん 焼きイルンナー チャーマのスープ 春巻 バンドー アンバーフ ボイルンティンシー属 サラダ エスープ ドライカレー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウィンナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく
18 19 20 23	水木金月		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神 横が でまれた から場かではん 焼きでインナー チキレンゲット シャーマスープ 春き バンバーラダ エスープ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ
18 19 20 23	水木金月火		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神 横線が でまるが からまれば みそかめごはん 焼きイルンナー チャーマのスープ 春巻 バンドー アンバーフ ボイルンティンシー属 サラダ エスープ ドライカレー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく
18 19 20 23 24 25	水木金月火水		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神 横線が でまるが からまれば みそかめごはん 焼きイルンナー チャーマのスープ 春巻 バンドー アンバーフ ボイルンティンシー属 サラダ エスープ ドライカレー	ごはん しゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら しゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウィンナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく
18 19 20 23	水木金月火		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 補達を持げ でまる。 を表すれた。 カからではん。 焼きイルウインナー チャーマのスープ ・マーマのスープ ・マーマのスープ ・マーマのスープ ・ボイン・アースープ ・スー ・スープ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく
18 19 20 23 24 25	水木金月火水		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 補っ場がげ でまえがからまえがからまえがからまえがからではん。 焼ポインナー チャマスープ ・マスープ ・マスープ ・ファイン・コープ ・ファイン・コープ ・デューフ・ジーフ・ジーフ・ジーフ・ジーフ・ジーフ・ジーフ・ジーフ・ジーフ・ジーフ・ジ	ごはん しゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら しゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ
18 19 20 23 24 25	水木金月火水		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 福神・島場が ごまそかからまれられた。 きれいカインナー チャーマスープ 春かパンコー チャーマスープ 春かパンコープ エスーカレー コンナーフィッタ カック グライ アンファー アンファー アンソメステー アンソメステー アンファー アンテー アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	ごはん しゃがいも あぶら カレールウゼリー ごはん かたくりこ あぶら こま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら しゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ ごはん あぶら ドレッシング がテトチップス	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウィンナー きゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ おき たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ
18 19 20 23 24 25	水木金月火水		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 補っら揚がだ まそれからはん。 焼ボインナー チャマスープ をオインマーススープ ドコンプトトトレタ をランプー・ファック データ	ごはん しゃがいも あぶら カレールウゼリー ごはん かたくりこ あぶら こま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら しゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ ごはん あぶら ドレッシング ポテトチップス ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウィンナー きゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン のむヨーグルト しろみさかなふらい	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ
18 19 20 23 24 25 26	水 木 金 月 火 水 木		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 神ら場がだえ みかきイン・ローグルト ・焼ボキャック・ボーー チャタ・巻 エーテンソートトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトトーブ 本のカップ カップ アンファーフ アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー	ごはん しゃがいも あぶら カレールウゼリー ごはん かたくりこ あぶら こま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら しゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ ごはん あぶら ドレッシング ポテトチップス ごまあぶら ごはん さとう あぶら	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウィンナー きゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン のむヨーグルト しろみさかなふらい	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ にんじん たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ
18 19 20 23 24 25 26	水 木 金 月 火 水 木		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツ けい 神・島 振和 な	ごはん しゃがいも あぶら カレールウゼリー ごはん かたくりこ あぶら こま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら しゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ ごはん あぶら ドレッシング ポテトチップス ごまあぶら ごはん さとう あぶら	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー きゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく ペーコン のむヨーグルト しろみさかなふらい わかめ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ にんじん たまねぎ しタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし えのき たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり
18 19 20 23 24 25 26	水木金月火水木金		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツョーグルト 補っら場がする。 おっさ、このではん。 焼ボイキャース・マープ メーターグルーン・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・フリース・アース・フリース・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・ア	ごはん しゃがいも あぶら カレールウゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ ごはん あぶら ドレッシング ポテトチップス ごまあぶら ごはん きとう あぶら マカロニ エッグケアマヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー きゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン のむヨーグルト しろみさかなふらい わかめ ぎゅうにゅう とりにく ロースハム あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ にんじん たまねぎ しタス キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし えのき たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり
18 19 20 23 24 25 26	水木金月火水木金		ナムル チンゲンサイのスープ カレー フルーツ けい 神・島 振和 な	ごはん しゃがいも あぶら カレールウゼリー ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごはん やきそばめん ごはん あぶら じゃがいも ごはん あぶら ドレッシング はるさめ ごはん あぶら ドレッシング ポテトチップス ごまあぶら ごはん きとう あぶら マカロニ エッグケアマヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト のむヨーグルト とりにく とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ぎゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン のむヨーグルト しろみさかなふらい わかめ ぎゅうにゅう とりにく ローズハム あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ しょうが にんいく きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ わざ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし えのき たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ えのき