

11月 給食献立表

						R7年度 尾鷲市学校給食センター
_	677	9 8	** ÷ <i>1</i> 2	おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
В	曜		, 献 立 名 !			
3	月			文化の日	T	1 A - 2 (A) (A) (A)
4	火	3-417	白身魚フライ ゆかりキャベツ	こはん あぶら	ヨーグルト しろみさかなフライ 	キャベツ ゆかりこ
			大根のそぼろ煮	こんにゃく さとう かたくりこ	とりにく	にんじん だいこん
			ミートスパゲティ	ごはん あぶら スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに
5	水		ごまドレサラダ	ドレッシング	ささみチャンク	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
			ひじきのり		ひじきのり	
		(a)	豚肉の生姜焼き	ごはん さとう かたくりこ	のむヨーグルト ぶたにく	しょうが
6	木		ごま酢和え	ごま さとう	ちくわ	もやし にんじん きゅうり
		9	みそ汁		とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ
7			あんかけチャーハン	ごはん ごまあぶら かたくりこ 	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん
	金		わかめスープ 		わかめ	たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ
			大学芋	さつまいも あぶら みずあめ さとう ごま	# = F = 74457	えのき たまねぎ
10	日		ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく リンナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん
10	7					TEND GWDU ICIUUIU
ļ			春巻き	こはん あぶら	ヨーグルト はるまき	
11	火	(3-1)14	ひじきの炒り煮	こんにゃく さとう		にんじん いんげん
			五目スープ		ぶたにく	えのき にんじん たまねぎ ねぎ
		~ ~	カレーうどん	ごはん あぶら うどん あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ
12	水		さつまいもの天ぷら	さつまいものてんぷら あぷら		
<u> </u>			味かつお		ふりかけ	
	Ī	() () () () () () () () () ()	ぶりの照り焼き	ごはん さとう かたくりこ	のむヨーグルト ぶり	
13	木		パリパリサラダ	ポテトチップス ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
			すまし汁		わかめ	えのき ねぎ
		The state of the s	魚ごはん	こはん	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ほししいたけ ねぎ
14	壶		マカロニサラダ	マカロニ エッグケアマヨネーズ さつまいも	ロースハム	きゅうり にんじん
			みそ汁	סואארים	みそ	たまねぎ こまつな
		_	親子者	ごはん かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ
17	月		親子煮 ごま和え	ごはん かたくりこ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり
17	月				ぎゅうにゅう とりにく たまご あじつけのり	
17	月		ごま和え			
17			ごま和え 味つけのリ	ごま さとう	あじつけのり	
			ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ	ごま きとう ごはん あぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ	キャベツ にんじん きゅうり
18	火		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん
	火		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ
18	火		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら あぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ
18	火水		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ から揚げ	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら あぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく
18	火水		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ から揚げ ナムル	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら あぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし
18	火水		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ から揚げ ナムル みそ汁	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら ごはん ごまあぶら がなら ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく
18	火水木		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ から揚げ ナムル みそ汁 カレー	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら あぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ
18	火水木		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ から揚げ ナムル みそ汁 カレー	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら こはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん にんにく
18 19 20 21	火水木		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ から揚げ ナムル みそ汁 カレー フルーツョーグルト	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら むはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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
18	火水木		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ から揚げ ナムル みそ汁 カレー フルーツョーグルト	ごま さとう ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら こはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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
18 19 20 21	火水木金月		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ から揚げ ナムル みそ汁 カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら あぶら ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら ごはん しゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 ごはん あぶら コロッケ	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく でからにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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
18 19 20 21	火水木金月		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ 中華風混ぜごはん チキンナット チンゲンサイのスープ から揚げ ナムル みそ汁 カレー フルーツョーグルト 福神漬け	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら こはん ごまあぶら あぶら こはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら ごはん ひゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー	あじつけのり コーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく でからた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく コーグルト	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 19 20 21	火水木金月		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょびら 五きごまスープ 中華風混ぜごはん チキンゲンサイのスープ から揚げ ナムル みそ汁 カレー フル神漬け コロ風サケ コ和風・ナ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら こはん ごまあぶら あぶら こはん かたくりこ あぶら こま さとう ごまあぶら こはん しゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 こはん あぶら コロッケ ドレッシング	あじつけのり コーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく コーグルト ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 19 20 21 24 25	火 水 木 金 月 火		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょび 五目きんぴっさ ねぎごまスープ 中華風混ナゲット チンゲンサイのスープ からあれ み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら こはん ごまあぶら あぶら ごはん かたくりこ あぶら ごはん じゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 こはん あぶら コロッケ ドレッシング	あじつけのり コーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく コーグルト ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ えのき
18 19 20 21	火 水 木 金 月 火		ごま和え 味づけのリ 揚げぎょび 五音ごまスープ 中華風 ナンゲンはん チキンゲンサイのスープ から	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら こはん ごまあぶら あぶら こはん かたくりこ あぶら こま さとう ごまあぶら こはん しゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 こはん あぶら コロッケ ドレッシング	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく でからにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ツナ あぶらあげ みそ 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	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ 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 19 20 21 24 25	火 水 木 金 月 火		ごま和え 味つけのリ 揚げぎょび 五音でまスープ 中華風混ぜごはん チキンデンサイのスープ からムル み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら ごはん しゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 ごはん あぶら コロッケ ドレッシング ごはん やきそばめん あぶら ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく でからにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ツナ あぶらあげ みそ 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	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ えのき
18 19 20 21 24 25 26	火 水 木 金 月 火 水		ごま和え 味づけのリ 揚げぎょび 五きをまスープ 中華風光ゲンけん チンゲンがが からい かけるかか かからい カープ かかからい カープ カルー フルー カリー コース カープ カープ カーグルト カーツ カーグルト カーカーグルト カーカーが カーカー	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら こはん ごまあぶら あぶら ごはん かたくりこ あぶら ごはん じゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 こはん あぶら コロッケ ドレッシング	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく でからにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ツナ あぶらあげ みそ 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	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ えのき
18 19 20 21 24 25	火 水 木 金 月 火 水		ごま和え 味がけった。 はいかられる はいかられる はいかられる はいかられる はいからない はいからない はいからない ないがい ないからない かからない ないからない ないない ない	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら ごはん ごまあぶら ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら ごはん しゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 ごはん あぶら コロッケ ドレッシング ごはん やきそばめん あぶら ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく でからにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ツナ あぶらあげ みそ 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	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ えのき
18 19 20 21 24 25 26	火 水 木 金 月 火 水		ごま和え 味がけった。 はいかられる はいかられる はいかられる はいかられる はいからない はいからない はいからない ないがい ないからない かからない ないからない ないない ない	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら こはん ごまあぶら あぶら こはん かたくりこ あぶら こま さとう ごまあぶら こはん じゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 こはん あぶら コロッケ ドレッシング こはん やきそばめん あぶら ごまあぶら	あじつけのり コーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく コーグルト ツナ あぶらあげ みそ 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 のむヨーグルト とりにく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ えのき キャベツ
18 19 20 21 24 25 26	火 水 木 金 月 火 水		ごま和けのリ が	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら こはん ごまあぶら あぶら こはん かたくりこ あぶら こま さとう ごまあぶら こはん しゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 こはん あぶら コロッケ ドレッシング こはん やきそばめん あぶら ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく でからにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ツナ あぶらあげ みそ 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 ウインナー のむヨーグルト とりにく かつおぶし ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ えのき キャベツ たまねぎ たんじん もやし キャベツ
18 19 20 21 24 25 26 27	火 水 木 金 月 火 水 木		ごま和けのリ 横打ききまえ 中手キンがする おはできるまでである。 本本学・インのスープによってではいる。 かけったができるでは、カーカーでは、カーカーでは、カーカーでは、カーカーでは、カーカーでは、カーカーができる。 カーかできる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーカーができる。 カーかでをもできる。 カーかでをもでをもできる。 カーかでをもできる。 カーかでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもで	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとうはるさめ ごま ごまあぶら こはん ごまあぶら あぶら こはん かたくりこ あぶら こま さとう ごまあぶら こま さとう ごまあぶら こはん しゃがいも あぶら カレールウカクテルゼリー 勤労感謝の日振替休日 こはん あぶら コロッケ ドレッシング こはん やきそばめん あぶら ごまあぶら	あじつけのり ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく でからにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ツナ あぶらあげ みそ 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 のむヨーグルト とりにく かつおぶし ぶたにく	キャペツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャペツ にんじん しょうが ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ 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 だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ えのき キャペツ たまねぎ にんじん もやし キャペツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく