

## か2月でこれだっています。 PRO 2 6年度 横島小学校給食室



7						- ۱۰،۰۹۵	平成 2 6		
日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ねつやちからになる	ざいりょう ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	ーロメモ
			_	麻婆豆腐	こめむぎさとう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	628	今日は中華メニューです。
2	月	麦ごはん	牛乳	ちくわの変わり揚げ	でんぷん こむぎこ	ぶたにく とりにく	たけのこ ねぎ きゅうり	30.8	麻婆豆腐のピリッとした辛さ
			十兆	棒々鶏サラダ	ごまあぶら ごま	とうふ ちくわ	しいたけ たまねぎ キャベツ		が食欲をそそります。
				けんちん汁	こめ さとう さといも	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	648	今日は『節分』です。
3	火	_セルフ_	牛乳	イワシのみぞれ煮	でんぷん	とうふ いわし たまご	しいたけ キャベツ	28.6	手巻き寿司と「ふくまめ」をつけました
١		手巻き寿司		たまごのサラダ		あげ だいず	だいこん きゅうり		JIJAUK
				ふくまめ					
	ىــ	SKW 185.		ポークピーンズ	こめこパン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん アスパラガス		変わりピザは、ピザ生地にす し揚げを使います。
4	水	<del>米粉パン</del> 	牛乳	変わりピザ   グリーンサラダ	さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく すしあけ ベーコン だいず ツナ	マッシュルーム グリンピース にんにく	31.4	ピザトーストとは、また違っ た食感です。
			_	菜の花のすまし汁	こめさとう	ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎほうれんそう にんじん	551	暦では春ですが、まだまだ寒
5	*	花むすび		魚の西京焼き	あぶら ごま	さわら	ねぎ なのはな もやし	26.9	さは続きそうですね。菜の花
	-	ごはん	牛乳	ほうれん草のごまあえ			ゆかり えのきたけ		を入れたすまし汁で春を感じ てください。
			_	ふわふわ卵	こめ むぎ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ねぎ にんじん	640	ふわふわ卵をごはんにかけて
6	金	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ	こむぎこ じゃがいも	たまご とうふ	きゅうり しょうが キャベツ たまねぎ	27.6	『ふわふわ卵丼』にします。 しょうがあえを食べて体をポ
			170	しょうがあえ	あぶら	ぶたにく とりにく	もやし たまねぎ		カポカにしましょう
				じゃがいものそぼろ煮	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	692	じゃがいもは、健康に欠かせ ないビタミンやミネラルはも
9	月	麦ごはん	牛乳	かりかりチキン	じゃがいも	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ こんにゃく にんにく	28.8	ちろん、おなかをきれいにし てくれる食物繊維もたくさん
				千草あえ	ピーナツ	たまご ハム ぶたにく	キャベツ		含まれています。
4.0	رار	麦ごはん		とりごぼうスープ	こめ むぎ クラッカー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	682	クラッカー揚げは、くだいた クラッカーを衣に使います。
10	火	一 友にばん	牛乳	魚のクラッカー揚げ  マセドアンサラダ	じゃがいも でんぷん マヨネーズ ごまあぶら あぶら	あかうお たまご とりにく ハム	コーン キャベツ ごぼう きゅうり	27.0	パン粉を使ったフライトはま た違った食感です。
				ヽヒトナノリノグ	<b>ヽコか</b> −∧ こまのいり のいり	CURN NA	こはフロザブリ		.3.22.2.2. < / 6
11	水		•	,	建国	記念日	,		
, .	_			つみれ汁	こめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	556	ささみは『笹の葉』に形が似
12	木	白ごはん	牛乳	ささみのレモン漬け	あぶら	とうふ とりにく	ねぎ たまねぎ えのきたけ	28.5	ていることからそうよばれる そうです。
				和風あえ	ール かギ パバキバ	とびうお かまぼこ	レモン もやし きゅうり	0.15	
				ドライカレー きのこスープ	こめ むぎ パンきじ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく	にんじん しょうが レーズン グリンピース	815 31.7	みなさん、おまたせしまし
13	金	麦ごはん	牛乳	チョコプリン	チョコレート	たまご	マッシュルーム えのきたけ	5 1.7	た。大人気のきのこスープの登場です!ひとつひとつ
				いちご	アーモンド バター		しめじ いちご たまねぎ にんにく		丁寧に包みます
16	月			Ž	<b>お</b> 弁	当 の 日	<b>2</b>		
			<b>~</b>	ハヤシシチュー	お 弁	当 の 日			ハヤシライスは、海外の料理
16	月火	麦ごはん	41	ハヤシシチュー トマトのサラダ	*		たまねぎ にんじんトマト パセリ いんげん きゅうり アスパラガス グリンピース		ハヤシライスは、海外の料理 をもとに日本でアレンジした 洋食です。今日は横島で採れ
		麦ごはん	牛乳	トマトのサラダ りんごゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく	きゅうり アスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご	20.4	をもとに日本でアレンジした
			#乳	トマトのサラダ リんごゼリー ソースやきそば	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり	きゅうり アスパラガス グリンビース キャペツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ	20.4	をもとに日本でアレンジした 洋食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。
		ソフト	牛乳	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぽん	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ	きゅうり アスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ	20.4	をもとに日本でアレンジした 洋食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中華料理 の炒麺(チャオメン)がもと
17	火			トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり	きゅうり アスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ	20.4	をもとに日本でアレンジした 洋食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中華料理
17	火	ソフト	41	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぽん あぶら アーモンド ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ	きゅうり アスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ	20.4	をもとに日本でアレンジした 洋食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中華料理 の炒麺(チャオメン)がもと
17	火水水	ソフト フランス		トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぽん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム	きゅうり アスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん	20.4 673 27.6	をもとに日本でアレンジリた 洋食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中華料理 の炒麺(チャオメン)がもと にできた料理です。 納豆は日本の伝統的な発酵食
17	火	ソフト	41	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぽん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり	きゅうり アスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん	20.4 673 27.6	をもとに日本でアレンジリた 洋食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中華料理 の炒麺(チャオメン)がもと にできた料理です。
17	火水水	ソフト フランス		トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぼん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう	きゅうり アスパラガス グリンビース キャペツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャペツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう	20.4 673 27.6	をもとに日本でアレンジリた 注食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中華料理 の炒麺(チャオメン) にできた料理です。 納豆は日本の伝統的な発酵食豆 巻きにしましょう
17	火水水	ソフト フランス 白ごはん		トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり トマトのスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぼん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう	きゅうり アスパラガス グリンピース キャペツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう	20.4 673 27.6 590 27.2	をもとに日本でアレンジリた 洋食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中華料理 の炒麺です。 一本の焼きそばはメン)がもと にできた料理です。 納豆は日本の伝統的な発酵煎豆は日本の日は、う 今月のくまさんデーは、「代が 地方。の紹介です。
17	火水水	ソフト フランス 白ごはん 生姜		トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり トマトのスープ 魚のカップ焼き	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぼん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう ぎゅうにゅう ペーコン あかうお	きゅうり アスパラガス グリンピース キャペツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん	20.4 673 27.6 590 27.2	をもとに日本でアレンジした 注食です。今日は横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中華料理 の炒種(チャオメン) にできた料理です。 納豆は日本の伝統的な発酵食 品です。今日しょう 今月のくまさんデーは『八代
17	火水木	ソフト フランス 白ごはん	牛乳	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり トマトのスプ焼き れんこんサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぼん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう ぎゅうにゅう のいっぱん たまご	きゅうリアスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり	20.4 673 27.6 590 27.2	をもとに日本でアレンジリた 注食です。を使って作ります。 日本のは、チャオメン) 日本の焼きそばは、ン)がもと にできた料理です。 納豆は日本の伝統的な発酵食豆 はしょう。 今月のくまさんデーはマハ代が サカムの紹介です。 採れることで
17	火水木	ソフト フランス 白ごはん 生姜	牛乳	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり トマトのスープ 魚のカップ焼き れんこんサラダ お米のタルト	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんばん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう ぎゅうにん なっとう がっこく たまご ツナ	きゅうリアスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2	をもとに日本でアレンジリた 注食です。を使って作ります。 日本の日本では横ります。 日本の焼きそばは、、) 日本の焼きそばは、、) にできた料理です。 納豆はも本の日は、、う 今月のくまかです。 今月ののとまかです。 や地方。のとまかで有名な地域です。
17	火水木金	ソフト フランス 白ごはん 生姜 チャーハン 雑穀	牛乳	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり トマトのスープ 魚のカップ焼き れんこんサラダ お米のタルト 豆腐汁	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぽん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ こまあぶら こめ むぎ あわ ひえ あかまい	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう だっこく たまご ツナ ぎゅうにゅう	きゅうリアスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2	をもとに日本でアレンジリた 注食です。を使って作ります。 日本のは、チャオメン) 日本の焼きそばは、ン)がもと にできた料理です。 納豆は日本の伝統的な発酵食豆 はしょう。 今月のくまさんデーはマハ代が サカムの紹介です。 採れることで
17 18 19	火水木	ソフト フランス 白ごはん 生姜 チャーハン	牛乳牛乳牛乳	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり トマトのスープ 魚のカップ焼き れんこんサラダ お米のタルト	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんばん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう ぎゅうにん なっとう がっこく たまご ツナ	きゅうリアスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2	をもとにするでアレンジリた は でアレンジリた は で アレンジリカ に で で で で で で で で で で で で で で で で で で
17 18 19	火水木金	ソフト フランス 白ごはん 生姜 チャーハン 雑穀	牛乳	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布豆 のり トマトのスープ 魚のカンサラダ お米のタルト 豆腐汁 鮭のハープ焼き	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぽん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ こまあぶら こめ むぎ あわ ひえ あかまい	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにく あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう べーコン あかうお ぶたにく たまご ツナ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さけ たことうふ あげ	きゅうリアスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2	をもとに日本でアレンジリた 注食です。今日では横島で採れ たトマトを使って作ります。 日本の焼きそばは、中がもと 日本の焼きチャオオす。 一本のは(料理です。 神豆はは、かのな自のないできたりないできたが、かな自のないできた。 神豆はは、うのにできたりないです。 一はできたしょう。 今月ののこでが、カーはでいたが、アードが、アードが、アードが、アードが、アードが、アードが、アードが、アード
17 18 19	火水木金	ソフト フランス 白ごはん 生姜 チャーハン 雑穀	4 H 4 H 4 H 1	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり トマトのスープ 魚のカップ焼き れんこんサット 豆腐ハーブ焼き たこときゅうりの酢の物	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぽん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら こめ むぎ あかひえ あかまい さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにく あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう べーコン あかうお ぶたにく たまご ツナ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さけ たことうふ あげ	きゅうリアスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ギャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ バジル きゅうり もやし	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6	をもとにすったでアレンジリた に日本 では に日本で日は作ります。 を使って作り最高で採れたトマトを使ってはは、、) にできた料理です。
17 18 19 20	火水木金月	ソフト フランス 白ごはん 生姜 チャーハン 雑穀 ごはん	牛乳	トマトのサラダ りんごゼリー ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり トマトのスープ 魚のカップ焼き れんこんサット 豆腐ハーブ焼き たこときゅうりの酢の物 わかめ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぽん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら こめ むぎ あかひえ あかまい さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにょう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう だっこく たまご ツナ ぎゅうにゅう さけ たことうふ あげ ぎゅうにゅうわかめ ちりめん	きゅうリアスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ギャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ バジル きゅうり もやし	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6	をもとにするです。  一日本でアレンジリスト  注食でするを使って作ります。  日本の短いでするです。  中華料理のが着きをはは、中がある。  のはのできた料理です。  納豆はは、カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
17 18 19 20 23		ソフト フランス 白ごはん 生姜 チャーハン 雑穀 ごはん 麦ごはん	4 H 4 H 4 H 1	トマトのサラダ りんごゼリー ソースサラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉をあえ 納豆 のり トのカップサラレ カルニルタタ お米のタ 大変のハー ブ焼き れんのタ 大変のハー きっ たこかめの カップリの酢の物 わっこかが カップリのの たっかが カップリのの たっかが カップリのの たっかが カップリのの たっかが カップリの カップリカット フ腐 カップリカット ファック カップリカット ファック カップリカット ファック カップリカット ファック カップリカット カック カック カック カック カック カック カック カック カック カック	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぼん あぶら アーモンド ごま マヨネ・アズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとうぶら ごま あぶら こめ むぎ あわ ひえ あかまい さとう こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにょう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう にょう たまご ツナ ぎゅうにく ちくわ さけ たことうふ あげ ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ウィンナー とうふ	きゅうリアスパラガス グリンビース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ パジル きゅうり もやし	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6	をもとにすったでアレンジリた は で アレンジリた   注食です。を使って作り   はなった   中華料理   の炒麺(チャマす。   日本の焼き・ャオす。   日本の焼き・ヤオす。   日本の焼き・ヤオす。   納豆は、   カーの   のにできた料理です。   納豆は、   カーの   のにな、   カーの   のにない。   カーにない。   カーには   カールシウム   たんでする。   カールシウム   たんでいる。   カールの   カールの
17 18 19 20	火水木金月	ソフト フランス 白ごはん 生姜 チャーハン 雑穀 ごはん	中刊 中刊 中刊	トマトのサラダ りんごゼリー ソースサラダ アーモンドフィッシュ ポンカン 牛肉としちたきの煮物 昆納豆 のり トのススプサラト 魚のこんが見られる カープ焼き れんのタルト 豆腐ハーブ焼き れんのタルト 豆腐のしたきの かめこんときかめたの カップサット 豆腐のことを かめこかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの たっかが カップリカの カップ カップリカの カップ カップリカの カップ カップリカの カップ カップ カップ カップ カップ カップ カップ カップ カップ カップ	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんぼん あぶら オーエンド ごま マヨネ・アズ こめ むぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとうぶら ごま あぶら こめ むぎ あわ ひえ あかまい さとう こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう のり うずらたう でゅうにゅう かっこく かまば ツナ ぎゅうにゅう さけ たことう かまば とりにく がっこく かまば とりにく	きゅうリアスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ギャベツ はくさい ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ パジル きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たけのこ しょうが レモン はくさい きゅうり にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6 563 26.6	をもとにすった で
17 18 19 20 23		ソフトス フランス 白ごはん 生 美 チャー 雑覧ん 麦ご はん チョコ	4 N 4 N 4 N 4 N 4 N 1	トマトのサラダ リカース・マーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマ	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃがら アーモンド ごま マヨかむぎ さとう しらたき ごま こめ むぎ じゃがいも さとうぶら ごま あぶら こめ むぎ あわ ひえ あかまい さとう こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう うじゅう でっから たっつい でっから たっつい でっかい かっかい かっかい かっかい かっかい さいかい ちゅう とりにく ぎゅうにゅう かまご とりにく でっかまご とりにく がまぶた あげ	きゅうリアスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ゴぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ パジル きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たけのこ しょうが レモン はくさい きゅうり にんじん ねぎ しいたけ ギャベツ きゅうり きくらげ ごぼう たまねぎ	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6 563 26.6	をもとにする。
17 18 19 20 23 24	火     水     木     金     月     火     水	ソフトス フランはん 白 ごはん 生ヤー 数 ではない コック まディスティック	41 41 41 41	トマトのサラダ リー ソースサラダ アーカン トカー アーカン トカー アーカン トカー アーカン トカー アーカン トカー アーカン トカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃがいも フランス さとう ちゃぶら アーズ こめ むき さとう しま こめ むきここま あぶら こめ むぎ あわ ひえ あかまい さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにょう つり うずらとう つっしく なっつ こく たまご ツナ ぎゅうにゅう かまご ツナ ぎゅうにゅう ちけた ことりにふ あけっしょう たまご とりにふ あけっしょう にんしゃ きゅうとう こく だゅうにした まご とりにく がまぼ やきぶた あげ ぎゅうにゅう じき	きゅうリアスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ゴイン さい ごぼう にんじん にら トマトキャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ バジルきゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たけのこ しょうがレモン はくさい きゅうりにんじん ねキャベッ きゅうりきくらげ ごぼう たまねぎ ピーマンこまつな にんじん ほうれんそう	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6 757 29.5	をもとにするという。  一日本で日は作ります。  一日本で日はででしたです。を使っては関います。  一日本で日はででしたです。を使ってはは、中がもとにするとです。を使ってはは、中の焼ききャオす。  一日本の焼ききャオす。  一日本の焼きが出てです。  一日本が着きにしまり、一日本のかができたが、一日本のおり、このののです。  一日本のかがでするという。  「中国をおいます。」  「中国をおいまするます。」  「中国をおいまするます。」  「中国をおいまするます。」  「中国をおいまするまするます。」  「中国をおいまするまするます。」  「中国をおいまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするま
17 18 19 20 23		ソフトス フランス 白ごはん 生 美 チャー 雑覧ん 麦ご はん チョコ	4 N 4 N 4 N 4 N 4 N 1	トマトのサラダ リカーン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃがいも フランス さとう ちゃぶら アーズ こめ むたき こめ むき こっとう こま あぶら こめ むぎ あわ ひえ あかまい さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう うじゅう でっから たっつい でっから たっつい でっかい かっかい かっかい かっかい かっかい さいかい ちゅう とりにく ぎゅうにゅう かまご とりにく でっかまご とりにく がまぶた あげ	きゅうリアスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ごぼう にんじん にら トマトキャベツ れんこん えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ パジルきゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たけのこ しょうがレモン はくさい きゅうりにんじん ねぎ しいたけ ごぼう たまねぎ ピーマンこまつな にんじん ほうれんそうしょうが えのきたけ	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6 563 26.6	をもとにすった で
17 18 19 20 23 24	火     水     木     金     月     火     水	ソフトス フランはん 白 ごはん 生ヤー 数 ではない コック まディスティック	41 41 41 41	トマトのサラダ リーン・ファイン トマーン かった では、 サラグ アーカン トラ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃがいも フランス さとう ちゃがら アーズ こめ むたき こめ むぎ こっかい こま こめ むぎ こっかい ここの むぎ あわ ひえ あかまい さとう こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく ぎゅうにく いかちくわ ハム ぎゅうにく いっかっ がたにく いっかっ ごぎゅうにく なっとう でっこく たまご ツナ ぎゅうにく ちげ さかっと とりにふ あけっと さがった とりにい あいり とりかい とり にく かまが やきぶっち ひじき ホキ とうふ	きゅうリアスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ パジル きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たけのこ しょうが レモン はくさい きゅうり にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たくらげ ごぼう たまねぎ とこくさい きゅうり	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6 757 29.5 583 27.0	をもとにすった。
17 18 19 20 23 24 25	火     水     木     金     月     火     水     木	ソフラン A かく サー	411 411 411 411 411	トマトのサラダリー ソースサラグドナーンときの意物 を表示している。 トマーカンとも、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	こめ むぎ さとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃがいも フランス さとう ちゃぶら アーズ こめ むたき こめ むき こっとう こま あぶら こめ むぎ あわ ひえ あかまい さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにょう つり うずらとう つっしく なっつ こく たまご ツナ ぎゅうにゅう かまご ツナ ぎゅうにゅう ちけた ことりにふ あけっしょう たまご とりにふ あけっしょう にんしゃ きゅうとう こく だゅうにした まご とりにく がまぼ やきぶた あげ ぎゅうにゅう じき	きゅうリアスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ごぼう にんじん にら トマトキャベツ れんこん えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ パジルきゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たけのこ しょうがレモン はくさい きゅうりにんじん ねぎ しいたけ ごぼう たまねぎ ピーマンこまつな にんじん ほうれんそうしょうが えのきたけ	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6 757 29.5	をもとにするを使っている。
17 18 19 20 23 24	火     水     木     金     月     火     水	ソフトス フランはん 白 ごはん 生ヤー 数 ではない コック まディスティック	41 41 41 41	トマトのサラダ リーン・ファイン トマーン かった では、 サラグ アーカン トラ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	こめむぎさとう じゃがいも ソフトフランス さとう ちゃんの アーズ こめむだき マヨかむたき こまむがいした ささとうしらま こめむうのぶら ごまあがら こめむぎあわ ひえあかまい さとう こめむぎる こう こめむぎ マヨルぶん ここま マスティック うどん ここま マコスティック ここま あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく ぎゅうにく いかちくわ ハム ぎゅうたく いっかっから さい かまご ツナ ぎゅうにく あまご ツナ ぎゅうにく あけっとう さけた ことりにふ あけっとう とりにふ あけっさい とり にく はいから ここ たま あ ひじき ホキ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	きゅうリアスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん にんじん いんげん きゅうり ごぼう にんじん にら トマト キャベツ れんこん えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ バジル きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たけのこ しょうが レモン はくさい ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ ギャベツ きゅうり きくらげ ごまつな にんじんほうれんそう しょうが たけのこ キャベツ ねぎ たけのこ キャベツ ねぎ たけのこ キャベツ	20.4 673 27.6 590 27.2 762 29.2 566 32.6 563 26.6 757 29.5	をもとにすった とにすった とにすった とにすった をもの でアレ