令和7年11月 中学校 基本献立 献立表献立指導計画(月目標) 感謝の気持ちで食事しよう

		使用する食品名						栄養価
10.	就立名	(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kc
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚•肉•卵•豆•豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g
	ごはん	精白米	ごま油	豚肉•平天	牛乳	にんじん・青にら	はくさい・もやし	
1	牛乳	じゃがいも	いりごま	焼き豆腐・中みそ	かえりちりめん		白菜キムチ・きくらげ	748
	キムチチゲ	三温糖		いり大豆				
	じゃこ豆							32.6
	麦ごはん	精白米·麦	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	
2	牛乳	じゃがいも		豆腐・油あげ				753
	若どりのカレーじょうゆ焼き			中みそ・赤みそ				
	みそ汁			n z - -	7 5		1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	32.2
	高菜ラーメン	中華めん	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい・もやし	707
3	牛乳	さつまいも・三温糖	油			青にら	きくらげ・しょうが	787
	いもかりんとう		ローストアーモンド				りんご	
	くだもの(りんご)	ルキ ナ ハ	11 - 4814	4	4.司	1- / 18 /	1-1-1-1 - 1 1 1	30.5
	ライス	精白米	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	704
4	牛乳	じゃがいも・上白糖	ハヤシルウ		スキムミルク	トマトピューレー	キャベツ・とうもろこし	781
	ビーフストロガノフ		ビーフシチュー		サワークリーム	トマトケチャップ		
	セサミサラダ	□ 7 ± . εν	いりごま・ごま油	カタギ ン 60	4 副	1-11:1 TS 1534	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	23.0
	胚芽パン	胚芽パン	油	白糸だら・卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	
5	牛乳	小麦粉・パン粉	タルタルソース	ベーコン・ミックス豆				790
	白身魚のフライ	じゃがいも	サラダ油					40.0
	ビーンズスープ	₩± ☆ ンレ	11 = 12 14	# 1911	4. 到	1-151 - HI. 1181	- / / / 451 \ - /	43.8
	ごはん	精白米	サラダ油	若どり・平天	牛乳 免切見左	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	70-
3	牛乳 スペング	さといも・黒砂糖		がんもどき	角切昆布		キャベツ・もやし	765
	みそおでん 酢の+の	上白糖		赤だしみそ				00.4
	酢のもの	# 14 → 17 m # 1	┵┵┶	阪内 - 土 ゥ ゥ	4 呵		ا بلا +	29.4
	ビビンバ	精白米・三温糖	ごま油	豚肉・赤みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	もやし	700
7	牛乳 わかめスープ	じゃがいも ゆずレモンゼリー		ベーコン・豆腐	わかめ		たまねぎ	793
	わかめスープ 一口ゼリー	「サッレモンセリー						25.4
	かやくうどん	うどん	 油	若どり・かまぼこ	 昆布	にんじん	こんにゃく・たまねぎ	∠0.4
		三温糖	畑 いりごま		· · · · ·	こまつな		740
3	牛乳	□ 二温糖 上白糖	いりこよ	油あげ	牛乳 キキかり	こまりな	はくさい・根深ねぎ	748
	ままかりの三杯酢	┃			ままかり		キャベツ・もやし	00.0
	ごまあえ	生力 少 ま	サービュ	# CH	4 回	に / じ / 茶ねギ	1 1248	32.9
	麦ごはん	精白米・麦	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが	751
1	牛乳	塩こうじ		豆腐・油あげ			たまねぎ	751
	若どりの塩こうじ焼き	じゃがいも		赤みそ・赤だしみそ				24.0
	赤だし	N/ W/	11 = 12 14	nz da	4. 到	1- / I ² /	1 + L + L 11 / L / L / L / L / L / L / L / L /	31.8
	米粉パン	米粉パン	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい	754
	牛乳	いちごミックスジャム		荒挽ウインナー			だいこん	751
	いちごジャム	じゃがいも					キャベツ・とうもろこし	
	ポトフー	上白糖						31.0
	コールスローサラダ		11 – 4 54	75 th th 1911	上司	1- / Iš /	-1-1-2 + + L +2	
	そぼろごはん	精白米・三温糖	サラダ油	豚肉・若どり	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ	750
1	牛乳	じゃがいも・でん粉		大豆	昆布	さやいんげん	とうもろこし・しょうが	750
	にらたま汁			卵•豆腐		青にら		00.0
	ごはん		 サラダ油	若どり・平天	牛乳	にんじん	こんにゃく・ごぼう	32.2
			ソフタ 油					749
	牛乳	15 14 481 14		大豆・油あげ	干ひじき	さやいんげん	干ししいたけ キャベツ・ゆかり	/49
	十三のいえ子	じゃがいも						
2	大豆のいそ煮	-					キャベク・ゆかり	
2		じゃがいも 					キャヘク・ゆかり	29.2
2	ゆかりあえ 基本	─… 本献立 食育の日	1.1.1.デキュデキ3h	灰内		1-1 1 1 - 4 1 1 4 1		29.2
2	ゆかりあえ 基本 塩ラーメン	# 本献立 食育の日 中華めん	いりごま・ごま油	豚肉	牛乳コーグルト	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし	
2	ゆかりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳	─… 本献立 食育の日	いりごま・ごま油 油	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ	29.2 789
3	ゆかりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス	# 本献立 食育の日 中華めん		豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし	789
3	ゆかりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト	・ 本献立 食育の日	油		ヨーグルト		たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが	
3	ゆかりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳	・	サラダ油	豚肉	ヨーグルト スキムミルク	にんじん	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ	789 33.6
3	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳	・ 本献立 食育の日	油		ヨーグルト		たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが	789
3	ゆかりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳	・	サラダ油		ヨーグルト スキムミルク	にんじん	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ	789 33.6 753
3	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ	# 本献立 食育の日 中華めん さつまいも・じゃがいも 上白糖	油 サラダ油 カレールウ	若どり	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン	789 33.6
3	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ)	本献立 食育の日 中華めん さつまいも・じゃがいも 精白米・じゃがいも 上白糖	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま		ヨーグルト スキムミルク	にんじん	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ	789 33.6 753 23.1
3	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ)	本献立 食育の日	油 サラダ油 カレールウ	若どり	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン	789 33.6 753
3	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳	本献立 食育の日	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま	若どり	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ	789 33.6 753 23.1 757
3 4 5	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳 もち麦入りスープ	本献立 食育の日 中華めん さつまいも・じゃがいも 精白米・じゃがいも 上白糖 パ 米粉パン・でん粉 三温糖 もち麦・じゃがいも コーンスターチ	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油	若どり	ヨーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい	789 33.6 753 23.1
3 4	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん	************************************	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま	若どり 若どり あじ	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい	789 33.6 753 23.1 757 30.9
2 3 4	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳	本献立 食育の日 中華めん さつまいも・じゃがいも 精白米・じゃがいも 上 白糖 ・ 米粉パン・でん粉 三 温糖 もち麦・じゃかいも コーンスターチ 精白米 でん粉	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油	若どり 若どり あじ ちくわ・油あげ	ヨーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい	789 33.6 753 23.1 757
2 3 4 5	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ	************************************	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油	若どり 若どり あじ	ヨーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい	789 33.6 753 23.1 757 30.9
2 3 4	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁	# 本献立 食育の日 中華めん さつまいも・じゃがいも 上 白 糖	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油 油	若どり 若どり あじ ちくわ・油あげ 大豆・中みそ	ヨーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう	789 33.6 753 23.1 757 30.9
3 4 6 6	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油 サラダ油	若どり 若どり あじ ちくわ・油あげ 大豆・中みそ 若どり・卵	ヨーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2
3 4 5 7	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳	本献立 食育の日 中華めん さつまいも・じゃがいも 上 白	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油 油	若どり 若どり あじ ちくわ・油あげ 大豆・中みそ	ヨーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう	789 33.6 753 23.1 757 30.9
3 3 4 6	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 親子煮	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油 サラダ油	若どり 若どり あじ ちくわ・油あげ 大豆・中みそ 若どり・卵	ヨーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747
3 4 5 7	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 親子煮 アーモンドあえ	# ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油 油 ローストアーモンド	若 若 ど り お た 大 豆 ・ 中 ・ か ・ の ・ の ・ り ・ り ・ り ・ り ・ の り ・ り ・ り ・	ョーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ にんじん・さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう たまねぎ キャベツ・もやし	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2
33 4 6 7 7	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 親子煮 アーモンドあえ きのこスパゲティ	*** 本献立 食育の日 中華めんさつまいも・じゃがいも 精白米・じゃがいも ・じゃお・じゃ糖・・じゃ糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 サラダ油 カレールウ 油・いりごま サラダ油 ローストアーダ油 サラダ油	若どり 若どり あじ ちくわ・油あげ 大豆・中みそ 若どり・卵	コーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳 キ乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう たまねぎ キャベツ・もやし	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0
33 44 66 88	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッグ 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 あじれん 牛乳 あじれん 牛乳 あじれん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 まっていた まっていた キ乳 まっていた キ乳 まっていた キ乳 まっていた キ乳 まっていた キ乳 まっていた キャベッグ まった まっていた キャベッグ まった まって、 キャベッグ まった まって、 キャベッグ まった まった まった まった まった まった まった まった	# ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 サラダ油 カレール・ウ 油・いりごま サラダ油 コーストアー 油 ホワイトルウ	若 若 ど り お た 大 豆 ・ 中 ・ か ・ の ・ の ・ り ・ り ・ り ・ り ・ の り ・ り ・ り ・	ョーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ にんじん・さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう たまねぎ キャベツ・もやし たまねぎ・しめじ エリンギ・クリームコーン	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747
33 44 55 77	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉 はん 牛乳 表リスープ ごはん キ乳 まして まして まして まして まして まして まして まして	*** 本献立 食育の日 中華めんさつまいも・じゃがいも 精白米・じゃがいも ・じゃお・じゃ糖・・じゃ糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 サラダルウ 油・いりごま サラスト サライト・ジュ ホポター ホポター ホポター ホポター	若 若 ど り お た 大 豆 ・ 中 ・ か ・ の ・ の ・ り ・ り ・ り ・ り ・ の り ・ り ・ り ・	コーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳 キ乳	にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ にんじん・さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ たまねぎ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう たまねぎ キャベツ・もやし たまねぎ・しめじ エリンギ・クリームコーン キャベツ	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0 809
3 4 5 7	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 おきるのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ くだもの(みかん)	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 サラダル カレー・いりごま サラダー コーストアーダー オプイーーごま カリン・ボッショ	若 若 だり お・中 ・中 ・中 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ヨーグルト スキムミルク 牛 乳 牛 乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・さやいんげん チンゲンサイ にんじん・こまつな	たまねぎ・もやしとうもろこし・きくらげっけしょうが たまねぎ・セベツ・レモン キャベツ・なさい しょうがだいこん・ごぼう たまねぎ・セベツ・もやし たまねぎ・クリームコーンキャベツ・みかん	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0
3 3 4 5 7 7	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッグ 牛乳 もち麦入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 あしこスパゲティ 牛乳 きつこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ くだもの(みかん) ごはん	# ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 サラダル カレーリご油 コーストラグイトーご油 サラスト サフィー カースト ジョンド カー ボルウ はり はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ	若 若 さり お・ さい お・ もか・ か・ か・ か・ か・ の・ の・ の・ の・ の・ の・ の・ の・ の・ の	ョーグルト スキムミルク 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん・こまつな にんじん・葉ねぎ にんじん・さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レン キャざ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう たまねぎ・もし たまねぎ・セームコーン キャベツ・もやし たまねぎ・しめじ エリンギ・クリーベッ みかん だいこん・たまねぎ	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0 809 32.8
33 44 55 88	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 もちま入りスープ ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳子煮 アーモンドあえ きのこスパゲティ 牛乳 きのこスパゲティ 牛乳 さだもの(みかん) ごはん 牛乳	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 サラダル カレー・いりごま サラダー コーストアーダー オプイーーごま カリン・ボッショ	若 若 さり お・・ もか・・ が主・ が・・ が・・ が・・ が・・ が・・ が・・ が	ヨーグルト スキムミルク 牛 乳 牛 乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・さやいんげん チンゲンサイ にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レモン キャベツ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう たまねぎ・しめじ エリンギ・クリームコーシ キャベツ・ みかん だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0 809
3 3 5 7 7	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルト ロボテトチップス ヨーグルト ロボチャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッグ 牛乳 もち 麦入りスープ ごはん 牛乳 の竜田揚げ 呉汁 ごはん 牛乳 煮 アーモンドあえ きのこスパゲティ 牛乳 さだもの(みかん)ごはん 牛乳 揚げぎょうざ	# ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 サラダル カレーリご油 コーストラグイトーご油 サラスト サフィー カースト ジョンド カー ボルウ はり はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ はっしょ	若 若 さり お・ さい お・ もか・ か・ か・ か・ か・ の・ の・ の・ の・ の・ の・ の・ の・ の・ の	ヨーグルト スキムミルク 牛 乳 牛 乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・さやいんげん チンゲンサイ にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが たまねぎ キャベツ・レン キャざ・はくさい しょうが だいこん・ごぼう たまねぎ・もし たまねぎ・セームコーン キャベツ・もやし たまねぎ・しめじ エリンギ・クリーベッ みかん だいこん・たまねぎ	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0 809 32.8 793
3 3 4 5 7 7	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルト ロボー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	**	油 サカレ 油 サファ サフタリン ご 油 カー	若 若 若 おか・ じ油中 り豆 肉 ざ大赤 がずみ 卵腐	ヨーゲルト スキム乳 牛乳 キ乳 キ乳 キ乳 カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・さやいんげん チンゲンサイ にんじん・こまつな	たまねぎ・もくらげ つけしょうが たまねぎ・レン キャベッ・はくさい しょうがだいこん・ごぎ キャベッ・さい たまねぎ・しいこん・ごぎ キャベッ・ももりに エリンギ・カかん だいこん・きくらげ しょうが	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0 809 32.8
3 3 4 5 7 9	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ボテトチップス ヨーダブルト 白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ 照り焼きチキンサンド(チキン・キャベッ) 牛乳 もち ましの 竜田揚げ まいまし まいまし 大だもの(みかん) ごはん 牛乳 まいまし まいまし まいまし ながられ ただもの(みかん) ごはもの 大だもの(みかん) ごはもの 大だもの(など) はいまし まいまし ながられ ながられ	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 サル 油サ サス サワポい ご マラー いうダ 油 ダー ホポい ご マライーご油ま ネック・ボージ ま コー・ボー カー・ボー ボー・ボー ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボ	若 若 若 おか・ と 野 豚 あか・ と 野 豚 あが・ が り で お り で お り で り で り で り で り で う た う た う た う た う た う た う た う た う た う	ヨーグルト スキムミルク 牛 乳 牛 乳	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・さやいんげん チンゲンサイ にんじん・こまつな	たまねぎ・もくらげっけしょうが たまねぎ・レーン キャベッ・しょうががまるがいではくさいいではくかがでいます。 たまれず・はいこん・ででは、まれず・しいこん・でいっかができない。 たまれず・しがいこん・たまればでしょうがいこん・たきくらげしょうがったまれば・とうもろこし	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0 809 32.8 793 28.9
	歩かりあえ 基本 塩ラーメン 牛乳 ダブルト ロボー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	**	油 サカレ 油 サファ サフタリン ご 油 カー	若 若 若 おか・ じ油中 り豆 肉 ざ大赤 がずみ 卵腐	ヨーゲルト スキム乳 牛乳 キ乳 キ乳 キ乳 カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	にんじん トマトケチャップ にんじん・こまつな にんじん・さやいんげん チンゲンサイ にんじん・こまつな	たまねぎ・もくらげ つけしょうが たまねぎ・レン キャベッ・はくさい しょうがだいこん・ごぎ キャベッ・さい たまねぎ・しいこん・ごぎ キャベッ・ももりに エリンギ・カかん だいこん・きくらげ しょうが	789 33.6 753 23.1 757 30.9 772 33.2 747 29.0 809 32.8 793

[※] 食材の価格により、献立が変更する場合があります。