

	えい	よう	さん	しょく	
	【 栄 養 三 色 】				
あか 赤 (あ)	ち	きんにく	ほね	た	もの
	血や筋肉や骨をつくる食べ物				
	【たんぱく質・無機質】				
き 黄 (き)	さかなにく	たまごまめ	ぎゅうにゅう	かいそう	
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻				
	ねつ	ちから		た	もの
みどり 緑 (み)	熱や力のもとになる食べ物				
	【炭水化物・脂質】				
	こくまい	いも	あぶら	さとう	
みどり 緑 (み)	穀類	芋	油	砂糖	
	からだ	ちようし	ととの	た	もの
	体の調子を整える食べ物				
みどり 緑 (み)	【ビタミン・無機質】				
	やさい	くだもの			
	野菜・果物				

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類にはえび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。
気をつけて食べましょう。



【10月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこう給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
10月分 平均栄養量	775	18.3	26.8	428	5.2	326	0.65	0.70	34

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20～30%

5(月)ごはんぎゅうにゅう		6(火)コッペパンぎゅうにゅう		7(水)ごはんぎゅうにゅう		8(木)ごはんぎゅうにゅう		9(金)ライむぎしよくパンはっこうにゅう(ブルーベリー)					
ぶたにくのすきに ぶたにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) いとこんにやく 30 はくさい 40 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) えのきたけ 10 (み) なましいたけ 5 (み) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 5 さとう 3 (き) りょうりしゅ 1 あぶら 0.2 (き) みりん 0.5		やきししゃも ししゃも 2び (あ) ひじきのサラダ ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) むきえだまめ 5 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゅ 0.5 ドレッシングクラス1ぽん (き) (わふう)		トマトに とりつくね 30 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 (き) トマトピューレ 1 (み) しお 0.1 こしょう 0.02 さんしよくサラダ チキンハム 5 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぽん (き) (ごま)		ぶたにくのオニオンソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゅ 1.2 さとう 1.7 (き) でんぷん 0.3 (き) キャンディチーズ 3こ		マーボーどうふ とうふ 90 (あ) ぶたミンチ 20 (あ) こまつな 15 (み) あおねぎ 5 (み) ほししいたけ 0.5 (み) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.1 (み) あかみそ 3 (あ) まめみそ 2 (あ) こいくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1.5 テンメンジャン 0.5 トウバンジャン 0.12 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3 (き) でんぷん 1.5 (き) ちゅうかあえ ツナ 7 (あ) きりほしだいこん 2 (み) きゅうり 15 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 す 1 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き) だいがくいも さつまいも 50 (き) くろごま 0.2 (き) あげあぶら 2 (き) さとう 6 (き) こいくちしょうゆ 0.5 す 0.1		スープに とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 20 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 そえやさい キャベツ 20 (み) スライスチーズ スライスチーズ 1まい (あ)		ミートビーンズ ぶたミンチ 15 (あ) だいず 10 (あ) (ひきわり) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) しお 0.02 こしょう 0.01 カレーこ 0.01 あかワイン 0.5 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.2 トマトケチャップ 4.3 トマトピューレ 0.7 (み) あぶら 0.2 (き) でんぷん 0.2 (き)	
757 37.2 19.8		756 40.1 19.6		791 32.6 22.2		841 28.6 23.6		712 34.9 19.0					
12(月)ひ		13(火)コッペパンぎゅうにゅう		14(水)ごはんぎゅうにゅう		15(木)ちゅうかん		16(金)コッペパンぎゅうにゅう					
スポーツの日		レンズまめのスープ ベーコン 15 (あ) レンズまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) キャベツ 20 (み) にんじん 10 (み) トマト(かん) 5 (み) とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 2 あかワイン 1 さとう 0.3 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 ポテトサラダ じゃがいも 30 (き) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) しお 0.1 こしょう 0.03 ノンエッグマヨネーズ (き) クラス1ぽん		ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 2 (み) こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゅ 1.5 さとう 1.5 (き) でんぷん 0.3 (き) はっこうにゅう ミニはっこうにゅう 1ぽん (あ) (プレーン)		カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 45 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごピューレ 5 (み) こめこカールウ① 8 (き) こめこカールウ② 8 (き) とりがらスープ 1 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)		だいこんサラダ ツナ 8 (あ) だいこん 25 (み) にんじん 5 (み) ドレッシングクラス1ぽん (き) (わふう)		にくだんごのケチャップあん ウインナ 10 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 こまつなのサラダ ツナ 8 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぽん (き) (ごま)			
771 39.4 24.4		757 26.1 18.1		777 31.5 28.2									

19(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	20(火)	アップルパン	ぎゅうにゅう	21(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	22(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	23(金)	コッペパン (きりめいり)	ぎゅうにゅう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ビーフンいりすましじる <table><tr><td>とりにく</td><td>10</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>かまぼこ</td><td>5</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ビーフン</td><td>7</td><td>(き)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>30</td><td>(み)</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>だしこんぶ</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td></td></tr></table> エネルギーたんぱく質しつ <table><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr><tr><td>776</td><td>37.5</td><td>22.8</td></tr></table>			とりにく	10	(あ)	かまぼこ	5	(あ)	ビーフン	7	(き)	にんじん	5	(み)	はくさい	30	(み)	けずりぶし	2		だしこんぶ	0.3		うすくちしょうゆ	3.5		りょうりしゆ	1		みりん	1		しお	0.2		kcal	g	g	776	37.5	22.8	さばのこうみやき <table><tr><td>さば</td><td>1</td><td>(きれあ)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ゆずかじゅう</td><td>0.5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>す</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table> ごもくまめ <table><tr><td>だいず</td><td>5</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>きざみこんぶ</td><td>0.2</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>れんこん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>つきこんにやく</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>だしこんぶ</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.5</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>1.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.8</td><td></td></tr></table>			さば	1	(きれあ)	こいくちしょうゆ	3		さとう	2	(き)	ゆずかじゅう	0.5	(み)	す	1		でんぶん	0.2	(き)	だいず	5	(あ)	きざみこんぶ	0.2	(あ)	れんこん	10	(み)	にんじん	10	(み)	つきこんにやく	10		けずりぶし	1		だしこんぶ	0.1		こいくちしょうゆ	2.5		さとう	1.2	(き)	みりん	0.8		ミネストローネ <table><tr><td>ペーコン</td><td>15</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>スパゲティ</td><td>7</td><td>(き)</td></tr><tr><td>(ショート)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>(み)</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>(き)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>トマト(かん)</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.05</td><td>(み)</td></tr><tr><td>とりがらすー</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.3</td><td>(き)</td></tr><tr><td>あかワイン</td><td>1</td><td></td></tr></table> こまつなのドレッシングあえ <table><tr><td>ささみフレーク</td><td>8</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ごまつな</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.4</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>1.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>す</td><td>1</td><td></td></tr></table>			ペーコン	15	(あ)	スパゲティ	7	(き)	(ショート)			たまねぎ	30	(み)	キャベツ	20	(み)	じゃがいも	20	(き)	にんじん	10	(み)	トマト(かん)	5	(み)	にんにく	0.05	(み)	とりがらすー	3.5		しお	0.2		こしょう	0.03		うすくちしょうゆ	1		さとう	0.3	(き)	あかワイン	1		ささみフレーク	8	(あ)	ごまつな	25	(み)	にんじん	5	(み)	こいくちしょうゆ	1.4		さとう	1.2	(き)	みりん	0.3		す	1		わかめスープ <table><tr><td>とりにく</td><td>15</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>とうふ</td><td>15</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ほしわかめ</td><td>0.4</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>0.1</td><td>(み)</td></tr><tr><td>とりがらすー</td><td>3</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.15</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>あぶら</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table> しゅうまい <table><tr><td>しゅうまい</td><td>2</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>(ポーク)</td><td></td><td></td></tr></table>			とりにく	15	(あ)	とうふ	15	(あ)	ほしわかめ	0.4	(あ)	たまねぎ	20	(み)	にんじん	10	(み)	あおねぎ	5	(み)	しょうが	0.1	(み)	とりがらすー	3		しお	0.15		こしょう	0.03		うすくちしょうゆ	2		りょうりしゆ	1		あぶら	0.2	(き)	しゅうまい	2	(あ)	(ポーク)			ピビンバ <table><tr><td>ぶたミンチ</td><td>40</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1.2</td><td></td></tr><tr><td>トウバンジャン</td><td>0.05</td><td></td></tr><tr><td>あぶら</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ほうれんそう</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>もやし</td><td>15</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>しろごま</td><td>1</td><td>(き)</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ごまあぶら</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.05</td><td></td></tr><tr><td>きんしたまご</td><td>15</td><td>(あ)</td></tr></table> しゅうまい <table><tr><td>しゅうまい</td><td>2</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>(ポーク)</td><td></td><td></td></tr></table>			ぶたミンチ	40	(あ)	こいくちしょうゆ	2		さとう	2	(き)	りょうりしゆ	1.2		トウバンジャン	0.05		あぶら	0.2	(き)	ほうれんそう	25	(み)	もやし	15	(み)	にんじん	10	(み)	しろごま	1	(き)	うすくちしょうゆ	1.5		さとう	0.5	(き)	ごまあぶら	0.5	(き)	しお	0.05		きんしたまご	15	(あ)	しゅうまい	2	(あ)	(ポーク)			ごもくじる <table><tr><td>ぶたにく</td><td>15</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>とうふ</td><td>20</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ごぼう</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>(み)</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>えのきたけ</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>だしこんぶ</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>あぶら</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table> とりのからあげ <table><tr><td>とりにく</td><td>50</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>0.8</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.02</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.2</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.8</td><td>(き)</td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>0.8</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>10</td><td>(き)</td></tr><tr><td>あげあぶら</td><td>5</td><td>(き)</td></tr></table> こまつなのおひたし <table><tr><td>こまつな</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>もやし</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>だしこんぶ</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>はなかつお</td><td>クラス1ふくら</td><td>(あ)</td></tr></table>			ぶたにく	15	(あ)	とうふ	20	(あ)	ごぼう	10	(み)	にんじん	15	(み)	あおねぎ	5	(み)	えのきたけ	10	(み)	けずりぶし	2		だしこんぶ	0.3		うすくちしょうゆ	3.5		りょうりしゆ	1		みりん	1		しお	0.2		あぶら	0.2	(き)	とりにく	50	(あ)	しょうが	0.8	(み)	にんにく	0.02	(み)	こいくちしょうゆ	2.2		さとう	0.8	(き)	りょうりしゆ	0.8		でんぶん	10	(き)	あげあぶら	5	(き)	こまつな	20	(み)	もやし	20	(み)	けずりぶし	0.5		だしこんぶ	0.1		うすくちしょうゆ	1.3		さとう	0.2	(き)	みりん	1		はなかつお	クラス1ふくら	(あ)	チキンポトフ <table><tr><td>とりにく</td><td>30</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>50</td><td>(き)</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>(み)</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>(み)</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>とりがらすー</td><td>3</td><td></td></tr></table> セルフドッグ <table><tr><td>チキンウインナ</td><td>3</td><td>ぼんあ</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>のうこうソース</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table> フルーツミックス <table><tr><td>みかんかん</td><td>15</td><td>み</td></tr><tr><td>おうとうかん</td><td>15</td><td>み</td></tr><tr><td>アロエ</td><td>10</td><td>み</td></tr></table>			とりにく	30	(あ)	じゃがいも	50	(き)	キャベツ	30	(み)	たまねぎ	25	(み)	にんじん	15	(み)	しお	0.3		こしょう	0.03		うすくちしょうゆ	1.5		りょうりしゆ	1		とりがらすー	3		チキンウインナ	3	ぼんあ	さとう	0.5	(き)	ウスターソース	0.5		のうこうソース	0.5		でんぶん	0.2	(き)	みかんかん	15	み	おうとうかん	15	み	アロエ	10	み
とりにく	10	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
かまぼこ	5	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ビーフン	7	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
はくさい	30	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
けずりぶし	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
kcal	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
776	37.5	22.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
さば	1	(きれあ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ゆずかじゅう	0.5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
す	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
だいず	5	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
きざみこんぶ	0.2	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
れんこん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
つきこんにやく	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	1.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ペーコン	15	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
スパゲティ	7	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(ショート)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
たまねぎ	30	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
キャベツ	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
じゃがいも	20	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマト(かん)	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんにく	0.05	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりがらすー	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.3	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
あかワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ささみフレーク	8	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごまつな	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	1.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
す	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とりにく	15	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とうふ	15	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ほしわかめ	0.4	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たまねぎ	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
あおねぎ	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しょうが	0.1	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりがらすー	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しゅうまい	2	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(ポーク)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ぶたミンチ	40	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
りょうりしゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トウバンジャン	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ほうれんそう	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
もやし	15	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しろごま	1	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすくちしょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごまあぶら	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きんしたまご	15	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しゅうまい	2	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(ポーク)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ぶたにく	15	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とうふ	20	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごぼう	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	15	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
あおねぎ	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
えのきたけ	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
けずりぶし	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりにく	50	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しょうが	0.8	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんにく	0.02	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.8	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
りょうりしゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	10	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
あげあぶら	5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こまつな	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
もやし	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
けずりぶし	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はなかつお	クラス1ふくら	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりにく	30	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
じゃがいも	50	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
キャベツ	30	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たまねぎ	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	15	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しお	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とりがらすー	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
チキンウインナ	3	ぼんあ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
さとう	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
のうこうソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みかんかん	15	み																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
おうとうかん	15	み																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
アロエ	10	み																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごもくまめ <table><tr><td>ごもくまめ</td><td>2</td><td></td></tr></table> さばのこうみやき <table><tr><td>さば</td><td>1</td><td>(きれあ)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ゆずかじゅう</td><td>0.5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>す</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table>			ごもくまめ	2		さば	1	(きれあ)	こいくちしょうゆ	3		さとう	2	(き)	ゆずかじゅう	0.5	(み)	す	1		でんぶん	0.2	(き)	こまつなのドレッシングあえ <table><tr><td>ささみフレーク</td><td>8</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ごまつな</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.4</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>1.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>す</td><td>1</td><td></td></tr></table>			ささみフレーク	8	(あ)	ごまつな	25	(み)	にんじん	5	(み)	こいくちしょうゆ	1.4		さとう	1.2	(き)	みりん	0.3		す	1		ピビンバ <table><tr><td>ぶたミンチ</td><td>40</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1.2</td><td></td></tr><tr><td>トウバンジャン</td><td>0.05</td><td></td></tr><tr><td>あぶら</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ほうれんそう</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>もやし</td><td>15</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>しろごま</td><td>1</td><td>(き)</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ごまあぶら</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.05</td><td></td></tr><tr><td>きんしたまご</td><td>15</td><td>(あ)</td></tr></table> しゅうまい <table><tr><td>しゅうまい</td><td>2</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>(ポーク)</td><td></td><td></td></tr></table>			ぶたミンチ	40	(あ)	こいくちしょうゆ	2		さとう	2	(き)	りょうりしゆ	1.2		トウバンジャン	0.05		あぶら	0.2	(き)	ほうれんそう	25	(み)	もやし	15	(み)	にんじん	10	(み)	しろごま	1	(き)	うすくちしょうゆ	1.5		さとう	0.5	(き)	ごまあぶら	0.5	(き)	しお	0.05		きんしたまご	15	(あ)	しゅうまい	2	(あ)	(ポーク)			こまつなのおひたし <table><tr><td>こまつな</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>もやし</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>だしこんぶ</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>はなかつお</td><td>クラス1ふくら</td><td>(あ)</td></tr></table> とりのからあげ <table><tr><td>とりにく</td><td>50</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>0.8</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.02</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.2</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.8</td><td>(き)</td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>0.8</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>10</td><td>(き)</td></tr><tr><td>あげあぶら</td><td>5</td><td>(き)</td></tr></table>			こまつな	20	(み)	もやし	20	(み)	けずりぶし	0.5		だしこんぶ	0.1		うすくちしょうゆ	1.3		さとう	0.2	(き)	みりん	1		はなかつお	クラス1ふくら	(あ)	とりにく	50	(あ)	しょうが	0.8	(み)	にんにく	0.02	(み)	こいくちしょうゆ	2.2		さとう	0.8	(き)	りょうりしゆ	0.8		でんぶん	10	(き)	あげあぶら	5	(き)	セルフドッグ <table><tr><td>チキンウインナ</td><td>3</td><td>ぼんあ</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>のうこうソース</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table> フルーツミックス <table><tr><td>みかんかん</td><td>15</td><td>み</td></tr><tr><td>おうとうかん</td><td>15</td><td>み</td></tr><tr><td>アロエ</td><td>10</td><td>み</td></tr></table>			チキンウインナ	3	ぼんあ	さとう	0.5	(き)	ウスターソース	0.5		のうこうソース	0.5		でんぶん	0.2	(き)	みかんかん	15	み	おうとうかん	15	み	アロエ	10	み																																																																																																																																																																																																																																							
ごもくまめ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さば	1	(きれあ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ゆずかじゅう	0.5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
す	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ささみフレーク	8	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごまつな	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	1.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
す	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたミンチ	40	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
りょうりしゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トウバンジャン	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ほうれんそう	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
もやし	15	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しろごま	1	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすくちしょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごまあぶら	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きんしたまご	15	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しゅうまい	2	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(ポーク)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こまつな	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
もやし	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
けずりぶし	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はなかつお	クラス1ふくら	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりにく	50	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しょうが	0.8	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんにく	0.02	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.8	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
りょうりしゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	10	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
あげあぶら	5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
チキンウインナ	3	ぼんあ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
さとう	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
のうこうソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みかんかん	15	み																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
おうとうかん	15	み																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
アロエ	10	み																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
26(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	27(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	28(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	29(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	30(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ハヤシライス <table><tr><td>ぶたにく</td><td>30</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>(き)</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>60</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>(み)</td></tr><tr><td>とりがらすー</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>4</td><td>(み)</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>のうこうソース</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>あかワイン</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.05</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr><tr><td>あぶら</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>こめこハヤシルウ①</td><td>8</td><td>(き)</td></tr><tr><td>こめこハヤシルウ②</td><td>7</td><td>(き)</td></tr></table> ごぼうサラダ <table><tr><td>ささみフレーク</td><td>8</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ごぼう</td><td>15</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.9</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ドレッシング</td><td>クラス1ぼん</td><td>(き)</td></tr><tr><td>(ごま)</td><td></td><td></td></tr></table>			ぶたにく	30	(あ)	じゃがいも	30	(き)	たまねぎ	60	(み)	にんじん	20	(み)	にんにく	0.1	(み)	とりがらすー	1		トマトケチャップ	5		トマトピューレ	4	(み)	ウスターソース	0.5		のうこうソース	0.5		あかワイン	1		しお	0.05		こしょう	0.03		あぶら	0.2	(き)	こめこハヤシルウ①	8	(き)	こめこハヤシルウ②	7	(き)	ささみフレーク	8	(あ)	ごぼう	15	(み)	にんじん	5	(み)	きゅうり	10	(み)	うすくちしょうゆ	0.9		さとう	0.5	(き)	ドレッシング	クラス1ぼん	(き)	(ごま)			にんじんのポタージュ <table><tr><td>とりにく</td><td>20</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>30</td><td>(み)</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>(き)</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>(み)</td></tr><tr><td>むきえだまめ</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>20</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>とりがらすー</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>バター</td><td>3</td><td>(き)</td></tr><tr><td>こむぎこ</td><td>4</td><td>(き)</td></tr><tr><td>あぶら</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>こなチーズ</td><td>2</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>だっしふんにゅう</td><td>2</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>しろワイン</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr></table> とりにくのてりやき <table><tr><td>とりにく</td><td>40</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>0.25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1.2</td><td></td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>1</td><td>(き)</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table> キャベツサラダ <table><tr><td>ツナ</td><td>7</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.6</td><td></td></tr><tr><td>す</td><td>1.1</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.6</td><td>(き)</td></tr></table>			とりにく	20	(あ)	にんじん	30	(み)	じゃがいも	30	(き)	たまねぎ	30	(み)	むきえだまめ	5	(み)	ぎゅうにゅう	20	(あ)	とりがらすー	3.5		バター	3	(き)	こむぎこ	4	(き)	あぶら	0.5	(き)	こなチーズ	2	(あ)	だっしふんにゅう	2	(あ)	しろワイン	1		しお	0.3		こしょう	0.03		とりにく	40	(あ)	しょうが	0.25	(み)	りょうりしゆ	1.2		こいくちしょうゆ	2		さとう	1	(き)	みりん	1		でんぶん	0.2	(き)	ツナ	7	(あ)	キャベツ	25	(み)	にんじん	5	(み)	こいくちしょうゆ	1.6		す	1.1		さとう	0.6	(き)	かやくうどん <table><tr><td>うどん</td><td>60</td><td>(き)</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>15</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>あぶらあげ</td><td>10</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>15</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>えのきたけ</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>3</td><td></td></tr><tr><td>だしこんぶ</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>4</td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.1</td><td></td></tr></table> ちくわのてんぷら <table><tr><td>ちくわ</td><td>2</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>1</td><td>(き)</td></tr><tr><td>こむぎこ</td><td>5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.02</td><td></td></tr><tr><td>あげあぶら</td><td>3.5</td><td>(き)</td></tr></table> わかめとキャベツのサラダ <table><tr><td>ささみフレーク</td><td>10</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ほしわかめ</td><td>0.3</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>ドレッシング</td><td>クラス1ぼん</td><td>(き)</td></tr><tr><td>(わふう)</td><td></td><td></td></tr></table>			うどん	60	(き)	とりにく	15	(あ)	あぶらあげ	10	(あ)	はくさい	15	(み)	にんじん	10	(み)	えのきたけ	10	(み)	あおねぎ	5	(み)	けずりぶし	3		だしこんぶ	0.5		うすくちしょうゆ	4		りょうりしゆ	1		みりん	1		しお	0.1		ちくわ	2	(あ)	でんぶん	1	(き)	こむぎこ	5	(き)	しお	0.02		あげあぶら	3.5	(き)	ささみフレーク	10	(あ)	ほしわかめ	0.3	(あ)	キャベツ	20	(み)	にんじん	5	(み)	ドレッシング	クラス1ぼん	(き)	(わふう)			きのこのすましじる <table><tr><td>とうふ</td><td>20</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>かまぼこ</td><td>10</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>なましいたけ</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>しめじ</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>えのきたけ</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>ほしわかめ</td><td>0.3</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>だしこんぶ</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td></td></tr></table> ぶたにくのしょうがやき <table><tr><td>ぶたにく</td><td>40</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>0.5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.4</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>1.7</td><td>(き)</td></tr><tr><td>りょうりしゆ</td><td>1.2</td><td></td></tr></table> ごまあえ <table><tr><td>ツナ</td><td>10</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>こまつな</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>すりごま</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.7</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.3</td><td>(き)</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.8</td><td></td></tr></table>			とうふ	20	(あ)	かまぼこ	10	(あ)	なましいたけ	5	(み)	しめじ	10	(み)	えのきたけ	10	(み)	にんじん	10	(み)	ほしわかめ	0.3	(あ)	けずりぶし	2		だしこんぶ	0.3		うすくちしょうゆ	3.5		みりん	1		りょうりしゆ	1		しお	0.2		ぶたにく	40	(あ)	たまねぎ	25	(み)	しょうが	0.5	(み)	こいくちしょうゆ	3.4		さとう	1.7	(き)	りょうりしゆ	1.2		ツナ	10	(あ)	こまつな	25	(み)	にんじん	5	(み)	すりごま	0.5	(き)	うすくちしょうゆ	1.7		さとう	0.3	(き)	みりん	0.8		ヨーグルト <table><tr><td>ヨーグルト</td><td>1</td><td>(あ)</td></tr></table>			ヨーグルト	1	(あ)	マカロニスープ <table><tr><td>とりにく</td><td>20</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>マカロニ</td><td>5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>(アルファベット)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>むきえだまめ</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>とりがらすー</td><td>3</td><td></td></tr><tr><td>しろワイン</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr></table> ハロウィンハンバーグ <table><tr><td>かぼちゃ</td><td>1</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>4.8</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.8</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>0.8</td><td></td></tr><tr><td>のうこうソース</td><td>0.8</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table> かぼちゃサラダ <table><tr><td>チキンハム</td><td>5</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>かぼちゃ</td><td>30</td><td>(み)</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>(き)</td><td></td></tr><tr><td>クラス1ぼん</td><td></td><td></td></tr></table>			とりにく	20	(あ)	マカロニ	5	(き)	(アルファベット)			キャベツ	20	(み)	たまねぎ	30	(み)	にんじん	10	(み)	むきえだまめ	5	(み)	とりがらすー	3		しろワイン	1		しお	0.2		こしょう	0.03		うすくちしょうゆ	2		かぼちゃ	1	(あ)	トマトケチャップ	4.8		さとう	0.8	(き)	ウスターソース	0.8		のうこうソース	0.8		でんぶん	0.2	(き)	チキンハム	5	(あ)	かぼちゃ	30	(み)	きゅうり	5	(み)	こしょう	0.02		しお	0.1		ノンエッグマヨネーズ	(き)		クラス1ぼん											
ぶたにく	30	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
じゃがいも	30	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たまねぎ	60	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんにく	0.1	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりがらすー	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトケチャップ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトピューレ	4	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
のうこうソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あかワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こめこハヤシルウ①	8	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こめこハヤシルウ②	7	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ささみフレーク	8	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごぼう	15	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
きゅうり	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすくちしょうゆ	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ドレッシング	クラス1ぼん	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(ごま)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
とりにく	20	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	30	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
じゃがいも	30	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たまねぎ	30	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
むきえだまめ	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ぎゅうにゅう	20	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりがらすー	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
バター	3	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こむぎこ	4	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
あぶら	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こなチーズ	2	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
だっしふんにゅう	2	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しろワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とりにく	40	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しょうが	0.25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
りょうりしゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	1	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ツナ	7	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
キャベツ	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
す	1.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.6	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うどん	60	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりにく	15	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
あぶらあげ	10	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
はくさい	15	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
えのきたけ	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
あおねぎ	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
けずりぶし	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ちくわ	2	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
でんぶん	1	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こむぎこ	5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しお	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あげあぶら	3.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ささみフレーク	10	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ほしわかめ	0.3	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
キャベツ	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ドレッシング	クラス1ぼん	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(わふう)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
とうふ	20	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
かまぼこ	10	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
なましいたけ	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しめじ	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
えのきたけ	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ほしわかめ	0.3	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
けずりぶし	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	40	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たまねぎ	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
しょうが	0.5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	3.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	1.7	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
りょうりしゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ツナ	10	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こまつな	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
すりごま	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすくちしょうゆ	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.3	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ヨーグルト	1	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりにく	20	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
マカロニ	5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(アルファベット)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
キャベツ	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たまねぎ	30	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
むきえだまめ	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりがらすー	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しろワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かぼちゃ	1	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	4.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.8	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
のうこうソース	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
チキンハム	5	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
かぼちゃ	30	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
きゅうり	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ノンエッグマヨネーズ	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
クラス1ぼん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ハヤシライス <table><tr><td>ぶたにく</td><td>30</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>(き)</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>60</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>(み)</td></tr><tr><td>とりがらすー</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>4</td><td>(み)</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>のうこうソース</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>あかワイン</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.05</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr><tr><td>あぶら</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr><tr><td>こめこハヤシルウ①</td><td>8</td><td>(き)</td></tr><tr><td>こめこハヤシルウ②</td><td>7</td><td>(き)</td></tr></table> ごぼうサラダ <table><tr><td>ささみフレーク</td><td>8</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ごぼう</td><td>15</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>10</td><td>(み)</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.9</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ドレッシング</td><td>クラス1ぼん</td><td>(き)</td></tr><tr><td>(ごま)</td><td></td><td></td></tr></table>			ぶたにく	30	(あ)	じゃがいも	30	(き)	たまねぎ	60	(み)	にんじん	20	(み)	にんにく	0.1	(み)	とりがらすー	1		トマトケチャップ	5		トマトピューレ	4	(み)	ウスターソース	0.5		のうこうソース	0.5		あかワイン	1		しお	0.05		こしょう	0.03		あぶら	0.2	(き)	こめこハヤシルウ①	8	(き)	こめこハヤシルウ②	7	(き)	ささみフレーク	8	(あ)	ごぼう	15	(み)	にんじん	5	(み)	きゅうり	10	(み)	うすくちしょうゆ	0.9		さとう	0.5	(き)	ドレッシング	クラス1ぼん	(き)	(ごま)			キャベツサラダ <table><tr><td>ツナ</td><td>7</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.6</td><td></td></tr><tr><td>す</td><td>1.1</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.6</td><td>(き)</td></tr></table>			ツナ	7	(あ)	キャベツ	25	(み)	にんじん	5	(み)	こいくちしょうゆ	1.6		す	1.1		さとう	0.6	(き)	わかめとキャベツのサラダ <table><tr><td>ささみフレーク</td><td>10</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>ほしわかめ</td><td>0.3</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>(み)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>ドレッシング</td><td>クラス1ぼん</td><td>(き)</td></tr><tr><td>(わふう)</td><td></td><td></td></tr></table>			ささみフレーク	10	(あ)	ほしわかめ	0.3	(あ)	キャベツ	20	(み)	にんじん	5	(み)	ドレッシング	クラス1ぼん	(き)	(わふう)			ヨーグルト <table><tr><td>ヨーグルト</td><td>1</td><td>(あ)</td></tr></table>			ヨーグルト	1	(あ)	かぼちゃサラダ <table><tr><td>かぼちゃ</td><td>1</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>4.8</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.8</td><td>(き)</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>0.8</td><td></td></tr><tr><td>のうこうソース</td><td>0.8</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>0.2</td><td>(き)</td></tr></table> かぼちゃサラダ <table><tr><td>チキンハム</td><td>5</td><td>(あ)</td></tr><tr><td>かぼちゃ</td><td>30</td><td>(み)</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>5</td><td>(み)</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>(き)</td><td></td></tr><tr><td>クラス1ぼん</td><td></td><td></td></tr></table>			かぼちゃ	1	(あ)	トマトケチャップ	4.8		さとう	0.8	(き)	ウスターソース	0.8		のうこうソース	0.8		でんぶん	0.2	(き)	チキンハム	5	(あ)	かぼちゃ	30	(み)	きゅうり	5	(み)	こしょう	0.02		しお	0.1		ノンエッグマヨネーズ	(き)		クラス1ぼん																																																																																																																																																																																																																																																								
ぶたにく	30	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
じゃがいも	30	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たまねぎ	60	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんにく	0.1	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりがらすー	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトケチャップ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトピューレ	4	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
のうこうソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あかワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こめこハヤシルウ①	8	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こめこハヤシルウ②	7	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ささみフレーク	8	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごぼう	15	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
きゅうり	10	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすくちしょうゆ	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.5	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ドレッシング	クラス1ぼん	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(ごま)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ツナ	7	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
キャベツ	25	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいくちしょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
す	1.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.6	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ささみフレーク	10	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ほしわかめ	0.3	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
キャベツ	20	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
にんじん	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ドレッシング	クラス1ぼん	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(わふう)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ヨーグルト	1	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
かぼちゃ	1	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	4.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.8	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
のうこうソース	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	0.2	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
チキンハム	5	(あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
かぼちゃ	30	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
きゅうり	5	(み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ノンエッグマヨネーズ	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
クラス1ぼん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

れいわねんがつ
令和8年10月
たいしちょう
太子町

がっこうきゅうしょく
学校給食だよ！

食欲の秋

あき

10月30日は
食品ロス削減の日

残さず食べよう！

食べ物のもったいないを減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。
※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

からっぽ嬉しいな♪

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知らずとも大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

秋の味覚～さつまいも～

さつまいもは、あさがおと同じ「ヒルガオ科」の仲間です。地面の下で栄養をたくさん蓄えて大きくなった「根っこ」の部分を食べます。根っこの部分だけでなく、「つる」や「葉」も無駄なくおいしく食べることができる野菜です。
主にエネルギーになる「炭水化物」や、おなかの調子を整える「食物繊維」などが豊富に含まれています。さつまいもは、秋が旬の食べ物です。秋の味覚を味わいましょう！！

給食では

1日 さつまいもごはん

8日 大学芋

にさつまいもが使われます！！

ほくほくとしておいしいですよ♪