## 7年 9月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

(中学校)読谷給食調理場 Tel 982-8081

★アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。表示義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

Still Holy St. A. Henry Market C. St. A. St. A. St. A. St. M. Henry C. Land C.							
特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目						
卵 乳 小麦 そば くるみ 落花生(ピーナッツ) えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご マカダミアナッツ やまいも						

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。 ★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

★調理場での揚げ油は2~3回続けて使用することがあります。

	◎その他		ましょう。			う、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用す	
等欠 等食		部膳図 おおいま こうがい おいまれる こうしゅう おいまし おいま こうかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいがい かいがい かいがい か	変更する場合があります。※ 献立名	赤の食品	黄の食品	とが多いので、ご理解ください。   ************************************	調味料
			牛乳	(血や肉、骨を作る) 牛乳	(熱や力になる)	(体の調子を整える)	마색*//٢시기
男より		インゲン リテー 牛乳	麦ごはん		米 麦	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	カロイン、チャンブノコン/強肉)
男子生徒考案献立■ 読谷中職場体験	1日	まごはん クラムチャウダー	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	セロリ パセリ	白ワイン チキンブイヨン(鶏肉) 塩
案 職場	(月)		ハンバーグ	国産ミートハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)			
立 体 <b>』</b> 験			インゲンソテー	ベーコン(豚肉)	乳不使用マーガリン(大豆)	いんげん コーン 人参 しめじ	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
		+150	一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルギー 733 kcal  牛乳	たんぱく質 28.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物   107.2 g
		さばの ごまだれかけ 牛乳 まごはん 冬瓜のそぼろ煮	麦ごはん		米 麦		
	2日		冬瓜のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油 かたくり粉	冬瓜 人参 生姜 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
	(火)		さばのごまだれかけ	さば	三温糖 白ごま かたくり粉		酒 塩 醤油(小麦・大豆) みりん
			くだもの	73114° 850 head	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ネーブル(予定)	" + 1. th
			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ - 752 kcal  牛乳	たんぱく質 32.5 g	脂質 25.4 g	炭水化物 99.1 g
		キムチ	中華めん		中華めん(小麦・大豆)		醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
	3日		野菜 みそラーメン ;+	豚肉 なると 赤・白みそ(大豆)	ごま油 こめ油	人参 もやし キャベツ にら 生姜 にんにく コーン きくらげ	花かつお 鶏豚だし 酢(小麦) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛肉・ 豚肉・鶏肉)
	(水)		揚げぎょうざ	豚肉ぎょうざ (小麦・大豆・豚肉)	大豆油 揚げ油②		,
			ー キムチ和え	糸けずり	三温糖	モーウイ きゅうり 人参	キムチの素(りんご・いか・大豆) 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 29.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 85.9 g
ゆゆ		くだもの いか天ぶら 牛乳	<u>牛乳</u> ウンケージューシー	 	米 こめ油 ラード(豚肉・大豆)	人参 しいたけ ごぼう 生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
シケ	4日 (木)	ウンケー ジューシー クーリジシ	クーリジシ	豚肉 黄かまぼこ たまご		冬瓜 山東菜 しいたけ	塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお
<i>₩</i>	(水)		いか天ぷら	いか天ぷら(小麦・たまご・乳成	I 分・いか・大豆) I		
\$2			くだもの 一食当たりの栄養価(中)	エネルキ"- 661 kcal	たんぱく質 29.7 g	青切りみかん(予定) 脂質 22 g	  炭水化物 82.7 g
	8日 (月)	彩り	牛乳 コッペパン	牛乳	コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		彩り ナッツ サラダ オムレツ	ヘルネケイット	 鶏肉 ベーコン(豚肉)  白いんげんペースト  豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごしグリーンピース 人参 玉ねぎ にんにく コーン	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう
		ヘルネケイット	チーズオムレツ	チーズオムレツ(小麦・たまご・ 乳成分・大豆)			
		コッペパン	彩りナッツサラダ		アーモンド 三温糖 オリーブ油	キャベツ 人参 赤パプリカ ブロッコリー コーン	粒マスタード りんご酢(りんご) 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ - 731 kcal  牛乳	たんぱく質 31.8 g	脂質 29 g	炭水化物 83.7 g
			もちきびごはん	7-90	米 もちきび		
	9日		みそ肉じゃが	豚肉 麦みそ(大豆)	じゃが芋 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
	(火)		ちくわのもみじ焼き	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ	裏ごし人参	醤油(小麦・大豆)
			くだもの 一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 696 kcal	たんぱく質 25.2 g	ネーブル(予定)   脂質     17 g	  炭水化物
		ベリーソースヨーグルト	牛乳	中乳	20.2 y	<u> </u>	y I term y
	10日	きのこ スパゲティ 鮭キャベツ カツ	きのこスパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ   小松菜 マッシュルーム しいたけ   にんにく	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
	(水)		さけキャベツカツ	さけキャベツカツ(大豆・さけ・た	1	バナナ みかん缶 パイン缶	ブルーベリーソース(たまご・乳・小麦
			ベリーソースヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち	黄桃缶(もも) アロエ	大豆)
			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ -   633 kcal   牛乳	たんぱく質 22.2 g	脂質 20.9 g	炭水化物 89 g
		大根の梅酢和えいか小判	麦ごはん		米 麦	生姜 にんにく たけのこ キャベツ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
	11日 (木)	揚げ [豚丼] ・麦ごはん ・具	具	豚肉 錦糸たまご	三温糖 こめ油 かたくり粉	玉ねぎ 人参 こんにゃく	花かつお
			いか小判揚げ 	いか小判揚げ(いか・大豆)	大豆油 揚げ油③		靴/小主\ 将油/小士 上三、
			大根の梅酢和え	ツナ 糸けずり	すりごま 三温糖	大根 きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 梅肉(大豆・りんご)
		サポン・ 野菜ジュース	一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 695 kcal	たんぱく質 30.2	脂質 17.2 g きになる野菜アップル&キャロット味	炭水化物 102.7 g
		乾パン	野菜ジュース			(りんご)	
		アン ダンスー さばの おろし	セルフ	麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	*		
	12日	あんかけ 救給根菜汁	おにぎり アンダンスー	ツナ	三温糖 こめ油	生姜	酒 みりん
	(金)	白米 (非常食)	救給根菜汁(非常食)	救給根菜汁(アレルギー源なし)	1	I	<u></u>
			さばのおろしあんかけ	さば	三温糖 かたくり粉 乾パン(小麦・ごま)	生姜 大根おろし	醤油(小麦・大豆) みりん 塩
	_		乾パン	ī	195ハン(小麦・ごま)	Ī	Î.

等 笑	日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
		野菜 くだもの グラタン 牛乳	牛乳 カラフルピラフ	牛乳    鶏肉 ウィンナー(豚肉)	米 乳不使用マーガリン(大豆)	人参 玉ねぎ 赤パプリカ コーン あお豆(大豆)	おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
	16日		ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	   マカロニ(小麦) じゃが芋   三温糖	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ トマトダイス	トマトソース(大豆) ケチャップ 塩 こしょう 鶏だし 醤油(小麦・大豆)
	(火)	カラフルピラフ	野菜グラタン	野菜グラタン(大豆)	<b>— /</b> 皿 7后	141717	温 こしょ) 満たし 西畑(小文・八豆)
			くだもの	702 100	t / l * / l *	シードレス(予定)	
		黒はんぺん	牛乳	エネルギー 703 kcal  牛乳	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 98.6 g
		揚げ 年乳	麦ごはん 一 豆腐と豚肉のうま煮	豚肉 豆腐(大豆)	米 麦かたくり粉 こめ油	生姜 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
	17日 (水)		黒はんぺん揚げ		乳成分・魚介類)大豆油 揚げ液	しめじ しいたけ たけのこ	花かつお
	(12.7)	からし菜 からし菜 ふりかけ	からし菜ふりかけ	細切り昆布 糸けずり	三温糖 白ごま	からし菜	塩 醤油(小麦・大豆) みりん
			一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 27.3 g	脂質 20.3 g	カリカリ梅 酢(小麦) 炭水化物 100
女 ユ <b>&amp;</b>		ぶどうゼリー 牛乳	<u>牛乳</u> ごはん	<b>牛乳</b>	*		
丁生徒 記辞·	18日	ポンチ ゆでたまご	さつま芋入りカレー	    鶏肉 白いんげん豆ペースト	じゃが芋 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ にんにく プルーンピューレ	カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・
女子生徒考案献立纍萄読谷中職場体験	(木)		ゆでたまご	たまご	こめ油		鶏肉・大豆) ウスターソース 塩
かなのながある。		ごはん ごはん さつま芋 入りカレー	ぶどうゼリーポンチ		マスカットゼリー	フルーツカクテル(もも) パイン缶 黄桃缶(もも) みかん缶	
	-		一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ゛- 847 kcal  牛乳	たんぱく質 27.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 129 g
食育	の日	小松菜の みりん焼き 和え物	麦ごはん	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	米 麦		
食育の	19日	麦ごはん 旬野菜のみそ汁	旬野菜のみそ汁	白みそ(大豆) 豚肉		しめじ なす 冬瓜	花かつお
の日	(金)		ししゃものみりん焼き 	ツナ	三温糖 すりごま ねりごま	もやし 小松菜 人参 きゅうり	酒 みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 649 kcal	ごま油 たんぱく質 30.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 88.3 g
		牛乳	、牛乳 コッペパン	牛乳 	コッペパン(小麦・乳・大豆)		
	22日	シークァサー ホ魚の香草 焼き	豚肉と豆の煮込み	豚肉 豚レバー 金時豆	じゃが芋 小麦粉 こめ油 三温糖	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩 ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) こしょう
	(月)	豚肉と豆の煮込み	赤魚の香草焼き	赤魚	オリーブ油		塩 こしょう バジル粉 パセリ粉 おろしにんにく 白ワイン
		<b>レッペパン</b> (	シークァサーサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークァサー果汁 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 753 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 27.5 g	炭水化物 92.6 g
1			<b>、牛乳</b>	牛乳			
		くだもの  千草焼き    牛乳	<u>牛乳</u> 鶏ごぼうごはん	牛乳    鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 こめ油 白ごま	ごぼう 人参 生姜 あお豆(大豆)	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩
	24日	#もち入り		鶏肉 油揚げ(大豆) 豚肉 豆乳(大豆)	米 麦 こめ油 白ごまじゃが芋 芋もち	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく	
	24日 (水)	第ごぼうごはん 芽もち入り みそ汁	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き	鶏肉 油揚げ(大豆)	じゃが芋 芋もち	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	みりん 酒 塩
		#もち入り	発ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの	鶏肉 油揚げ(大豆) 豚肉 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆) 千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆	じゃが芋 芋もち	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく	みりん 酒 塩
		第ごぼうごはん 芽もち入り みそ汁	発ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの	鶏肉 油揚げ(大豆) 豚肉 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆) 千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆	じゃが芋 芋もち豆・鶏肉)	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 青切りみかん(予定)	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆)
	(水)	第ごぼうごはん 芽もち入り みそ汁 (こう) (こう) (こう) (こう) (こう) (こう) (こう) (こう)	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳	鶏肉 油揚げ(大豆)  豚肉 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆)  千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆)	じゃが芋 芋もち (2・鶏肉) たんぱく質 30.8 g	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 青切りみかん(予定)	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆)
		第二ぼうごはん 芽もち入り みそ汁 かそ汁 スルルーの トラートマト 人参あんかけ 牛乳	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 もずく丼  スルルーの人参あんかけ	鶏肉 油揚げ(大豆)  豚肉 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆)  千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆)  エ礼キー 740 kcal	じゃが芋 芋もち ②・鶏肉) たんぱく質 30.8 g 米 麦	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 青切りみかん(予定) 脂質 22.1 g 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 人参ペースト オクラ 黄パプリカ	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 102 g 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
	25日	第ごぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 午乳  まずく丼  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中)	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   ホ・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆   エルギー   740	じゃが芋 芋もち 豆・鶏肉) たんぱく質 30.8 g 米 麦 三温糖 かたくり粉 こめ油	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 青切りみかん(予定) 脂質 22.1 g 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 102 g 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 塩 カーブチー果汁 酢(小麦)
	25日	第ごぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 もずく丼  スルルーの人参あんかけ ミニトマト	鶏肉 油揚げ(大豆)    「豚肉 豆乳(大豆)     赤・白みそ(大豆)     千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆)     「木ルギー   740	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉) (またんぱく質 30.8 g (またんぱん) またんぱん g (またんぱん) またんぱん g (またん) またん g (またん) またん)	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 青切りみかん(予定) 脂質 22.1 g 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 人参ペースト オクラ 黄パプリカ ミニトマト	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 102 g 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 塩 カーブチー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩
	25日 (木)	第二ぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 もずく丼  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   赤・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉) (またんぱく質 30.8 g	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 青切りみかん(予定) 脂質 22.1 g 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 人参ペースト オクラ 黄パプリカ ミニトマト	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 102 g 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 塩 カーブチー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩
	25日 (木)	第二ぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 もずく丼  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   ホ・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆   エルギー   740	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉) (またんぱく質 30.8 g	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ  青切りみかん(予定)  脂質 22.1 g  生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 人参ペースト オクラ 黄パプリカ ミニトマト  脂質 16.1 g  にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ にら	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 102 g 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 塩 カーブチー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩 炭水化物 105.6 g 酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし オイスターソース(大豆) 豆板醤 塩
	25日 (木)	第二ぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳  まずく丼  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンバンジーサラダ	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   ホ・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆   エルギー   740	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉) (またんぱく質 30.8 g	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ  青切りみかん(予定)  脂質 22.1 g  生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン  人参ペースト オクラ 黄パプリカ ミニトマト  脂質 16.1 g  にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ にら  キャベツ もやし きゅうり 人参	ボルカ 102 g
	25日 (木)	第二ぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 もずく丼  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   ホ・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆   エルギー   740	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉) (またんぱく質 30.8 g	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ  青切りみかん(予定)  脂質 22.1 g  生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 人参ペースト オクラ 黄パプリカ ミニトマト  脂質 16.1 g  にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ にら	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆)  炭水化物 102 g  醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 塩 カーブチー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩  炭水化物 105.6 g  酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし オイスターソース(大豆) 豆板醤 塩 バンバンジードレッシング(小麦・ごま
	25日 (木)	第二ほうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳  まずく丼  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンバンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   赤・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉) (またんぱく質 30.8 g	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ  青切りみかん(予定)  脂質 22.1 g  生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 人参ペースト オクラ 黄パプリカ ミニトマト  脂質 16.1 g  にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ にら  キャベツ もやし きゅうり 人参  脂質 23.7 g	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆)  炭水化物 102 g  醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 塩 カーブチー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩  炭水化物 105.6 g  酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし オイスターソース(大豆) 豆板醤 塩 バンバンジードレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) 炭水化物 102.4 g
- 1	(水) 25日(木) 26日(金)	第ごぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 表ごはん スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンバンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   赤・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆   上がま   一	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉)    たんぱく質   30.8	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	ボかつお 醤油(小麦・大豆)    では、
一般トーカチ	25日(木)	第二ぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンバンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 せん切りいりちー	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   赤・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆	じゃが芋 芋もち         豆・鶏肉)         たんぱく質 30.8 g         米 麦         三温糖 かたくり粉 こめ油         小麦粉 かたくり粉 ラース またんぱく質 26.2 g         米 麦         かたくり粉 こめ油 ごま油         ・乳)         すりごま たんぱく質 30 g         米 黒米         三温糖 こめ油	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ  青切りみかん(予定)  脂質 22.1 g  生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 人参ペースト オクラ 黄パプリカ ミニトマト  脂質 16.1 g  にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ にら  キャベツ もやし きゅうり 人参  脂質 23.7 g	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆)  炭水化物 102 g  醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 塩 カーブチー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩  炭水化物 105.6 g  酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし オイスターソース(大豆) 豆板醤 塩 バンバンジードレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) 炭水化物 102.4 g
7-	(水) 25日(木) 26日(金)	第二ぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 表ごはん スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 表ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンバンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 せん切りいりちー 黒ごまちんすこう	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆)   赤・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆   上	じゃが芋 芋もち         〒・鶏肉)         たんぱく質 30.8 g         米 麦         三温糖 かたくり粉 こめ油 小麦粉 かたくり粉 こめ油 ごま油・乳)         すりごまたんぱく質 30 g         米 黒米         三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 小麦粉まごま	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ   一	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆)    透水化物   102
7-	(水) 25日(木) 26日(金)	第二ほうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンバンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 せん切りいりちー	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆)   「木川ギー   740	じゃが芋 芋もち         麦・鶏肉)         たんぱく質 30.8 g         米 麦         三温糖 かたくり粉 こめ油         小麦粉 大豆油         たんぱく質 26.2 g         米 麦         かたくり粉 こめ油 ごま油         ・乳)         すりごま         たんぱく質 30 g         米 黒米         三温糖 こめ油         小麦粉 こめ油 三温糖	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	おりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆)    一次水化物   102
7-	(水) 25日(木) 26日(金)	第二ぼうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 もずく丼  スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンバンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 せん切りいりちー 黒ごまちんすこう 一食当たりの栄養価(中)	鶏肉 油揚げ(大豆)  「下内 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆) ・	じゃが芋 芋もち         〒・鶏肉)         たんぱく質 30.8 g         米 麦         三温糖 かたくり粉 こめ油 小麦粉 かたくり粉 こめ油 ごま油・乳)         すりごまたんぱく質 30 g         米 黒米         三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 小麦粉まごま	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ   一	みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆)    透水化物   102
7-	(水) 25日(木) 26日(金) 30日	第二ほうごはん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 もずく丼 スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 かぼうちゃ焼売 バンバンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 せん切りいりちー 黒ごまちんすこう 一食当たりの栄養価(中)	鶏肉 油揚げ(大豆)  「下内 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆) 子草焼き(小麦・たまご・乳・大豆) 子草焼き(小麦・たまご・乳・大豆 下乳・ マイク を では でき	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉)  たんぱく質 (30.8 g)  米 麦 三温糖 かたくり粉 こめ油 小麦粉 かたくり粉 こめ油 (場げ油⑤)  たんぱく質 (26.2 g)  米 麦 かたくり粉 こめ油 ごま油 ・乳) すりごま たんぱく質 (30 g)  米 黒米  三温糖 こめ油 小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごま たんぱく質 (37 g)	おびちゃ 人参 大根 こんにゃく 表ねぎ   一	ボルカ 102 g  ・
7-	(水) 25日(木) 26日(角)	#もち入り #もち入り #もち入り #マー スルルーの 大参あんかけ 中乳 「・麦ごはん 「・麦ごはん 「・麦ごはん 「中乳 「サラダ」 「サラダ」 「サラダ」 「サラダ」 「サラダ」 「サラダ」 「サラダ」 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 スルルーの人参あんかけ ミニトを当たりの栄養価(中) 牛鬼ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 せんの はなかみ汁 せんの はなみチーズ焼き すの和え物	鶏肉 油揚げ(大豆)    下内 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆)   千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆	じゃが芋 芋もち         記・鶏肉)         たんぱく質 30.8 g         米 麦         三温糖 かたくり粉 こめ油 小麦粉 大豆油         たんぱく質 26.2 g         米 麦         かたくり粉 こめ油 ごま油         ・乳)         すりごま たんぱく質 30 g         米 黒米         三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 三温糖 たんぱく質 37 g         うどん(小麦) ごま油 タ・大豆)         さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	おびちゃ 人参 大根 こんにゃく 表ねぎ   一	ボルカ 102 g  ・
-7	(水) 25日(木) 26日(金) 30日	##にようではん	鶏ごぼうごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 スルルーの人参あんかけ ミニトマト 一食当たりの栄養価(中) 牛男ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ焼売 バンバンジーサラダ 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 せん切りいりちー 黒ごまちんすこう 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 塩うどん ささみチーズ焼き	鶏肉 油揚げ(大豆)  「下内 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆) 子草焼き(小麦・たまご・乳・大豆	じゃが芋 芋もち (記・鶏肉)  たんぱく質 30.8 g  米 麦 三温糖 かたくり粉 こめ油 小麦粉 大豆油 (場)	おびちゃ 人参 大根 こんにゃく 表ねぎ   一	ボルカ 102 g  潜油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 塩カーブチー果汁 酢(小麦) 塩 満水化物 105.6 g  酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だしオイスターソース(大豆) 豆板醤 塩 バンバンジードレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) 炭水化物 102.4 g  醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお 乳豚だし