## 令和7年11月 学校給食献立予定表



	付	こんだてめい	カリー(kcal) タンパ・ク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
		ごはん		白米 
		牛乳	701 33.4	牛乳
4	(火)	鶏肉のピリ辛焼き	23.9	鶏肉 ねぎ にんにく 白ごま 砂糖 とうがらし しょうゆ ごま油
		切り干し大根のサラダ	1.98	切り干し大根 にんじん 小松菜 ささみフレーク しょうゆ 酢 油
		豚汁		豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 味噌 和風だし
		ロールパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター
		牛乳	705	牛乳
5	(水)	モウカのバジルパン粉焼き	30.5	モウカ バジル パン粉 粉チーズ 塩 こしょう
		ジャーマンポテト	21.5 2.44	じゃがいも たまねぎ ベーコン 枝豆 パター ブイヨン 塩 こしょう
		かぼちゃのポタージュ	2.77	かぼちゃ たまねぎ ベシャメルソース 牛乳 ブイヨン パセリ 塩 こしょう
		親子丼		白米 鶏肉 たまねぎ 鶏卵 にんじん みつば 干し椎茸 しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし 塩
	(木)	牛乳	741	4乳
6		おかか和え	30.0	<sup>'3''</sup>   キャベツ 小松菜 にんじん エリンギ かつお節 しょうゆ
0			21.1	
		さつま汁	1.78	さつまいも 大根 にんじん 豆腐 ねぎ こんにゃく 味噌 和風だし
		★ぶどうゼリー		ぶどう糖 グラニュー糖 ぶどう果汁 ゲル化剤 香料 ビタミンC
	(金)	ごはん 高等部振替休業日		自米
		牛乳	713 28.9	<u>牛乳</u>
7		肉じゃが	16.5	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげん しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし 油
		納豆	2.33	納豆 たれ からし
		★味噌汁		小松菜 しめじ ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
		★味噌ラーメン	705	中華めん 豚肉 にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ねぎ 味噌ラーメンの素 ごま油
10	(日)	牛乳	22.8	牛乳
10	(月)	春巻き	23.7	キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 澱粉 しょうゆ 油 砂糖 塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 乳化剤
		ひじきと枝豆のサラダ	2.70	ひじき キャベツ にんじん 枝豆 とうもろこし 白ごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 こしょう
		★ハヤシライス	505	  白米 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ハヤシフレーク デミグラスソース 油
	(火)	牛乳	797 28.4	牛乳
1 11		フレンチサラダ	24.7	-^~~  キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう
		★卵プリン	2.24	1   1   1   1   1   1   1   1   1   1
-		ミルクパン	1	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
		牛乳	776	・
12	(ak)		29.2	T
12	(小)	オムレツ	24.8	
		きのこサラダ	2.31	えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ ほうれん草 和風ドレッシング
		★クリームシチュー		鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー ベシャメルソース 牛乳 ブイヨン 塩 油
	(火)	ごはん	<b>-</b>	自米
		牛乳	764 31.0	4乳
14		★松風焼き	26.9	豚肉 ねぎ パン粉 味噌 砂糖 鶏卵 白ごま 油 
		昆布和え	1.72	キャベツ もやし にんじん 塩昆布 しょうゆ オリーブオイル
		根菜汁		大根 にんじん ごぼう こんにゃく 油揚げ 干し椎茸 ねぎ しょうゆ 和風だし 酒 塩
		ごはん		白米
		牛乳	707	牛乳
18		つくば鶏のごま焼き	27.3 18.2	鶏肉 しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん 白ごま
		れんこんと水菜のサラダ	1.51	れんこん 水菜 にんじん マヨネーズ 酢 しょうゆ
		/ # L-0 \ I		白菜 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
		白菜の味噌汁		
1		ごはん		白米
			710	白米 牛乳
19	(水)	ごはん	27.3	
19	(水)	ごはん <b>牛乳</b>		牛乳
19	(水)	ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き	27.3 19.8	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油
19	(水)	ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物	27.3 19.8 1.91	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖
		ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁	27.3 19.8	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩
19		ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩 白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子
		ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ 牛乳	27.3 19.8 1.91 678 24.4	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩 白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子 牛乳
		ではん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7	牛乳  豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油  白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖  鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩  白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子 牛乳 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう
		ではん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7	牛乳         豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖         鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子         牛乳         赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米
20	(木)	ではん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14	牛乳         豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖         鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子         牛乳         赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米         牛乳
20	(木)	ではん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14	牛乳         豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖         鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子         牛乳         赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米         牛乳         イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが
20	(木)	ではん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14	牛乳         豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖         鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子         牛乳         赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米         牛乳         イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが         れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖
20	(木)	ではん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ではん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14	牛乳         豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖         鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子         牛乳         赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米         牛乳         イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが         れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖         豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油
20	(本)	ではん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33	中乳  豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油  白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖  鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩  白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子  中乳  赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう  豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう  白米  中乳  イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが  れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖  豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油  白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉
20	(本)	ではん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33	牛乳       豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖       鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子牛乳         赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米         牛乳         イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが         れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖         豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油         白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉         牛乳
20	(本)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33	牛乳       豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖       鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子         牛乳       赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米       牛乳         イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが         れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖         豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油         白米 牛肉 青パペイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉         牛乳         キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩
20	(本)	ではん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁 茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ではん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33	牛乳         豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖         鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子         牛乳         赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米         牛乳         イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが         れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖         豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油         白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉         牛乳         キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩         さつまいも
20	(本)	ではん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ではん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33	牛乳       豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖       鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子牛乳 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米         牛乳         イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが         れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖         豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油         白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉         牛乳         キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩         さつまいも         白米 栗 黒ごま 塩
20	(本)	ではん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ではん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55	年乳  豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油  白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖  鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩  白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子  牛乳  赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう  豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう  白米  牛乳  イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが  れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖  豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油  白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉  牛乳  キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩  さつまいも  白米 栗 黒ごま 塩  牛乳
20	(木) (金) (土)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33	牛乳       豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油         白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖       鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩         白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子牛乳 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう         豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう         白米         牛乳         イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが         れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖         豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油         白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉         牛乳         キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩         さつまいも         白米 栗 黒ごま 塩
20	(木) (金) (土)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55	年乳   豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油   白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖   鍋卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩   白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子 中乳   赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう   豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう   白米 中乳   イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖   豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油   白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉 中乳   キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 さっまいも   白米 栗 黒ごま 塩   牛乳   佳塩 たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま
20	(木) (金) (土)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55	年乳  豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油  白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖  鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩  白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子  牛乳  赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう  豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう  固米  牛乳  イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが  れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖  豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油  白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉  牛乳  キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩  でつまいも  白米 栗 黒ごま 塩  牛乳  軽塩  たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま  牛肉 里芋 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩
20	(木) (金) (土)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55	年乳   豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油   白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖   鍋卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩   白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子 中乳   赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう   豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう   白米 中乳   イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖   豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油   白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉 中乳   キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 さっまいも   白米 栗 黒ごま 塩   牛乳   佳塩 たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま
20	(木) (金) (土)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55	年乳  豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油  白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖  鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩  白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子  牛乳  赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう  豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう  固米  牛乳  イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが  れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖  豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油  白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉  牛乳  キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩  でつまいも  白米 栗 黒ごま 塩  牛乳  軽塩  たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま  牛肉 里芋 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩
20 21 22 25	(木) (金) (土)	ではん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ではん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩ごうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55	年乳  豚肉 にんにく しょうか 味噌 みりん 酒 ねぎ 油  白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖  鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩  白米 鴉肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子  牛乳  赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう  豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう  白米  牛乳  イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが  れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖  豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油  白米 牛肉 青パバイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉  牛乳  キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩  でつまいも  白米 栗 黒ごま 塩  牛乳  鮭 塩  たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま  中肉 里芋 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩  小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
20 21 22 25	(木) (金) (土)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩ごうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55	年乳  豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油  白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖  鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩  日米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子  牛乳  赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう  豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう  白米  牛乳  イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが  れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖  豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油  白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉  牛乳  セヤベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩  つまいも  白米 栗 黒ごま 塩  牛乳  桂 塩  牛乳  桂 塩  牛乳  ヒスピん 大花 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩  小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
20 21 22 25	(木) (金) (土)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩ごうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ・★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	年乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩 白米 鶏肉 ざつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子 牛乳 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう 豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 白米 牛乳 イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖 豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油 白米 牛肉 青パジイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉 牛乳 キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 でつまいも 白米 栗 黒ごま 塩 牛乳 鮭 塩 たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま 牛肉 里芋 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 ほうれん草 たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 バター 塩 こしょう パセリ
20 21 22 25	(木) (金) (土)	ではん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ではん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩ごうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ではん 牛乳 ・★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	年乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうか 酢 砂糖 鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩 白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子 牛乳 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう 豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 白米 牛乳 イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖 豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油 白米 牛肉 青ババイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク (※乳なし) カレー粉 牛乳 キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 つっまいも 白米 栗 黒ごま 塩 牛乳 鬼ごま 塩 牛乳 鬼 悪 正さ 塩 ト・乳 鬼 悪 悪 正さ 塩 ト・乳 鬼 悪 悪 でんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 ほうれん草 たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 バター 塩 こしょう パセリ まぐろ水煮 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 赤ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう
20 21 22 25	(木) (金) (土)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ ★チリコンカン	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	年乳 豚肉 にんにく しょうか 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 水松菜 にんじん しょうか 酢 砂糖 鏡卵 ほうれん草 しょうか 和風だし 塩 白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子 年乳 赤ビーマン 黄ビーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう 筋肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 白米 牛乳 イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが りんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖 豚肉 大根 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖 豚肉 大根 にんじん にら れざ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油 白米 牛肉 青パペイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉 牛乳 キャベツ 黄ビーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 さつまい 黄ビーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 さっまい 黄ビーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 たっまい 塩 中乳 豊 塩 たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま 牛肉 里芋 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 ほうれん草 たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 バター 塩 こしょう パセリまぐろ水煮 キャベツ きゃうり にんじん とうもろこし 赤ビーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう いんげん豆 牛肉 じゃかいも にんじん たまねぎ マウューム グリンピース にんにく しょうが ホールトマトトマトビューレ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 チリベッパー
20 21 22 25	(木) (金) (土) (火)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 メ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ メチリコンカン ごはん	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	年乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩 白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子 牛乳 赤ビーマン 黄ビーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラグ油 塩 こしょう 豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 白米 牛乳 イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん むやし 白ごま しょうか 砂糖 豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油 白来 牛肉 青 パバイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉 牛乳 キャベツ 黄ビーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 ごっまいも 白米 果 黒ごま 塩 牛乳 鮭 塩 たくあん キャベツ もやし にんじん 白ご ようゆ 酒 みりん 和風だし 塩 小炙粉 黒砂糖 塩 配脂粉乳 イースト 牛乳 ほうれん草 たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 パター 埋 こしょう パセリ まぐろ水素 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 赤ビーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう いんげん草 牛肉 里芋 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンビース にんにく しょうが ホールトマト トマドビューレ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 チリベッパー 白米
20 21 22 25	(木) (金) (土) (火)	ではん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ではん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ではん 牛乳 メ性の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ ★チリコンカン ごはん 牛乳 ★鶏肉のから揚げ	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	中乳  豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 鶏卵 ほうれん草 しょうか 和風だし 塩 白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子 中乳  赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう  居来 中乳  ボピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう 白米 中乳  イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん 白でま しょうゆ 砂糖  豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油 白米 牛肉 青パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉 中乳 キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 さつまいも 白米 栗 黒ごま 塩 中乳  特別  大くあん キャベツ もやし にんじん 白ごま  中肉 里芋 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 ハタ粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 中乳  ほうれん草 たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 パター 塩 こしょう パセリ まぐろ水煮 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 赤ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう いんげん豆 中肉 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが ホールトマトトマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 チリベッパー
20 21 22 25	(木) (金) (土) (火)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ ★チリコンカン ごはん 牛乳 ★鶏肉のから揚げ ごま酢和え	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	中乳  豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 角卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩 日米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子 中乳 ・ボビーマン 黄ビーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう  豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう  田内 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう  日米 中乳 ・イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん むやし 白ごま しょうゆ 砂糖  豚肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油 白米 牛肉 青 小でイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク (※乳なし) カレー粉 キャベツ 黄ビーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 さつまいも 白米 果 黒ごま 塩 ・牛乳 ・ほうれん草 たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 パター 塩 こしょう パセリ まぐろ水素 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 赤ビーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 にしょう いんげん豆 中肉 じゃがいも にんじん とうもろこし 赤ビーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 しょう いんげん豆 中肉 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンビース にんにく しょうが ホールトマト トマトビューレ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 チリベッパー 白米 ・牛乳 ・鶏肉 しょうが 片果粉 油 キャベツ きゅうり にんじん 油揚げ しょうゆ 白ごま 酢 ごま油 塩
20 21 22 25	(木) (金) (土) (火)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ ★チリコンカン ごはん 牛乳 ★鶏肉のから揚げ ごま酢和え 冬野菜の味噌汁	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	中乳 勝肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 鶏胸 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩 日米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ パジルソース 塩 一味唐辛子 中乳 ボビーマン 黄ビーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう 勝肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 白米 牛乳 イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん むやし 白ごま しょうゆ 砂糖 腕肉 大根 にんじん にら ねぎ 油揚げ 中華スープストック オイスターソース 塩こうじ ごま油 白米 牛肉 青っくイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉 牛乳 モャベツ 黄ビーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 つつまいも 白米 果 黒ごま 塩 牛乳 乗馬でま 塩 牛乳 乗男 正ま 塩 牛乳 ほうれん 大様 こんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 小麦粉 黒砂糖 塩 販服粉乳 イースト 中乳・ほうれん草 たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 パター 塩 こしょう パセリ まぐろみ煮 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 赤ビーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう いんげん豆 中肉 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンビース にんにく しょうが ホールトマトトマドピューレ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 チリベッバー
20 21 22 25	(木) (金) (土) (水)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩ごうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ ★チリコンカン ごはん 牛乳 ★鶏肉のから揚げ ごま酢和え 冬野菜の味噌汁 ★キムタクごはん	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	年乳 勝肉 にんにく しょうか 味噌 みりん 酒 ねぎ 油
20 21 22 25	(木) (金) (土) (水)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩ごうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ ★チリコンカン ごはん 牛乳 ★鶏肉のから揚げ ごま酢和え 冬野菜の味噌汁 ★キムタクごはん 牛乳	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17 778 28.9 26.4 2.48 752 34.3 19.3 1.82	年乳
20 21 22 25 26	(木) (金) (土) (水)	ごはん 牛乳  豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁  茨城がパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩ごうじスープ 常陸牛と青パパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋 栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁 黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ ★チリコンカン ごはん 牛乳 ★鶏肉のから揚げ ごま酢和え 冬野菜の味噌汁 ★キムタクごはん	27.3 19.8 1.91 678 24.4 21.7 2.14 710 30.5 25.6 1.33 775 24.1 20.6 2.55 709 30.7 17.4 2.17	年乳 勝肉 にんにく しょうか 味噌 みりん 酒 ねぎ 油