



日(曜)		27(水)		28(木)		29(金)		1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		8(月)		9(火)		10(水)																			
献立		牛乳 コッペパン マーガリン 冷凍バイン		牛乳 コッペパン チョコレートクリーム □モンゼリー		牛乳 コッペパン いちごジャム ヨーグルト		牛乳 ごはん スープレカー ビーンズサラダ		牛乳 ごはん 小さい梅の梅の香揚げ もやしとピーマンの昆布炒め 米粉めん汁		牛乳 コッペパン 鶏肉のトマト煮 枝豆サラダ		牛乳 ごはん 肉豆腐 切干大根の甘酢あえ		牛乳 ごはん 豚じゃが つけもの炒め		牛乳 古代米ごはん さんまのかば焼き ごまあえ ゆめまる汁		牛乳 ビビンバ (ごはん) (ビビンバの具) わかめスープ		牛乳 コッペパン かぼちゃのクリーム煮 カラフルソテー																			
食 材 名		牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ マーガリン8 g 1個 □ 冷凍バイン40 g 1個 △		牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ チョコレートクリーム10 g 1個 □ レモンゼリー40 g 1個 □		牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ いちごジャム 15 g 1個 □ ヨーグルト80 g 1個 ○		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.39 △ カレー粉 0.33 にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ じゃがいも 45.50 □ なす 15.60 △ ズッキーニ 15.60 △ うずら卵 32.50 ○ さやいんげん 10.40 △ 鶏肉使用がらスープ 0.43 カレールウ 6.25 トマトケチャップ 3.75 ウスターソース 0.62 こしょう 0.02 水 75.00		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 52.00 ○ 揚げ油 5.20 □ おろしにんにく 1.04 にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 71.50 □ じゃがいも 10.40 △ しめじ 26.00 △ トマト缶 26.00 △ トマトケチャップ 6.50 ウスターソース 1.30 三温糖 0.78 こいくちしょうゆ 0.26 みりん風調味料 0.02 こしょう 39.00		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 52.00 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.39 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ 糸こんにゃく 26.00 △ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 32.50 △ じゃがいも 5.20 △ ねぎ 6.50 △ 三温糖 3.64 □ こいくちしょうゆ 8.45 みりん風調味料 0.65 水 26.00		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ 糸こんにゃく 26.00 △ こいくちしょうゆ 13.00 ○ 料理酒 1.30 みりん風調味料 1.95 水 6.50 1.95 □ せん切りたくあん 13.00 △ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ こまつな 15.60 △ 白ごま 1.04 □ ごま油 0.65 □ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒米 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 20.00 ○ 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 トウバンジャン 0.10 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ ぜんまい 19.50 △ もやし 39.00 △ こまつな 13.00 △ 米粉 26.00 △ 三温糖 2.08 □ こいくちしょうゆ 6.50 ごま油 1.04 □ こしょう 0.02 水 91.00		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 たまねぎ 52.00 △ かぼちゃ 45.50 △ じゃがいも 39.00 □ マッシュルーム 7.80 △ グリーンピース 6.50 △ 有塩バター 1.95 □ 調理用牛乳 26.00 ○ 米粉 3.90 □ 鶏肉使用がらスープ 0.85 塩 0.46 こしょう 0.02 水 91.00																							
エネ 塩分		546 kcal 1.7 g		573 kcal 1.5 g		564 kcal 1.6 g		766 kcal 1.9 g		732 kcal 2.1 g		734 kcal 2.9 g		761 kcal 2.0 g		713 kcal 2.0 g		778 kcal 2.3 g		700 kcal 2.8 g		756 kcal 2.9 g																			
		11(木)		12(金)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		22(月)		24(水)		25(木)		26(金)		29(月)																			
献立		牛乳 ごはん 鶏肉とレバーの甘酢炒め 鉄ちゃんサラダ		牛乳 あなご飯 (ごはん) (あなご飯の具) 鶏団子汁		牛乳 ごはん あじの南蛮漬け なすのみそ汁		牛乳 ごはん 黒糖パン ミートボールと野菜のスープ煮 タコボテサラダ* じゃこ〜!!!		牛乳 ごはん まごわやさしい煮 機香あえ		牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 青じそあえ 豆腐汁		牛乳 ごはん 豚キムチ 豆腐とチンゲン菜のスープ 小魚アーモンド		牛乳 ごはん 豚キムチ パスタのミートソース煮 ツナサラダ		牛乳 ごはん 白身魚フライ 五目きんぴら もずくスープ		牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 酢の物		牛乳 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 梅あえ																			
食 材 名		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 45.50 ○ 塩 0.10 こしょう 0.01 でん粉 3.90 □ レバーでんぶん付き 26.00 ○ 揚げ油 7.15 □ たまねぎ 52.00 △ にんじん 19.50 △ たけのこ 32.50 △ しいたけ 13.00 △ ピーマン 10.40 △ なたね油 0.52 □ トマトケチャップ 3.90 三温糖 2.21 □ 酢 3.51 こいくちしょうゆ 6.50 みりん風調味料 1.17 水 5.20 干ひじき 1.30 ○ にんじん 10.40 △ もやし 36.40 △ こまつな 15.60 △ とうもろこし 5.20 △ ごま油 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.25 こいくちしょうゆ 1.95 塩 0.16 こしょう 0.01		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 あなご刻み味付き 23.40 ○ 鶏糸卵 19.50 ○ 油揚げ 6.50 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 15.60 △ ごぼう 15.60 △ 干し椎茸 1.04 △ さやいんげん 13.00 △ ごぼう 1.69 こいくちしょうゆ 1.69 料理酒 0.65 みりん風調味料 2.60 水 4.55 鶏つくね 32.50 ○ 絹揚げ(ミニ) 13.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 32.50 □ なす 19.50 □ ねぎ 3.90 □ だし昆布 1.25 混合削り節 2.50 うすくちしょうゆ 2.50 料理酒 1.25 塩 0.25 水 150.00		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 あじでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ たまねぎ 13.00 △ にんじん 10.40 △ たまねぎ 15.60 △ ごぼう 15.60 △ 干し椎茸 1.04 △ さやいんげん 13.00 △ ごぼう 1.69 こいくちしょうゆ 1.69 料理酒 0.65 みりん風調味料 2.60 水 4.55 木綿豆腐 26.00 ○ 油揚げ 4.55 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 32.50 □ なす 19.50 □ ねぎ 3.90 □ だし昆布 1.25 混合削り節 2.50 うすくちしょうゆ 2.50 料理酒 1.25 塩 0.25 水 150.00		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 ミートボール 45.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ キャベツ 52.00 △ おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○ ちりめん 2.60 ○ にんじん 39.00 ○ じゃがいも 39.00 ○ 刻みひろしまな漬 6.50 △ 水 39.00 にんじん 8.00 △ もやし 45.00 △ うすくちしょうゆ 19.50 △ 混合削り節 2.50 ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 10.40 △ にんじん 10.40 △ さつま揚げ 13.00 ○ ごぼう 19.50 △ パセリ(乾) 0.04 △ ごぼう 2.60 □ 干し椎茸 0.62 丸鶏使用がらスープ 0.62 板こんにゃく 1.25 さといも 0.25 塩 0.02 れんこん 26.00 △ 昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 青じそ(乾) 2.34 □ たこ 10.40 ○	

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

