令和5年5月献立表

下松市立中学校給食センター

体と食を考える日 1 学期のテーマ「カルシウム」

ではてのこのでは、またいでは、このでは、このでは、このでは、このでは、またいではでは、またいでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、ま

★5月の給食日標··・食事マナーを意識して食べよう

<u> </u>		3 12	票・・・食事マナー	で思めてい	. 民へみ ノ					2 &	TESTEERS	∂ €
日曜	ひとくちメモ	番号	献立	おもに体の組織を1群【たんぱく質】		おもに体の 3群【カロテン】)調子を整える (緑) 4群【ビタミンC・その他】	おもにエネルギー 5群【炭水化物】	·になる(黄) 6群【脂質】	調味料	牛乳	エネルキー kcal
			ごはん	14 1/2/013人員】	乙针 【無1成貝】	34 (7)077	4件【こうミンし・その個】	米			70	給食中止
1	5月の給食目標は、「食事マナー	1	肉しのだの含め煮	油揚げ、鶏肉		にんじん	たまねぎ、ごぼう	でん粉、砂糖	ラード	しょうゆ、塩、かつお節エキス 削り節(さば、いわし)、香辛料		1) 908
月)	を意識して食べよう」です。 食事マナーは、み	2	ぶりの照り焼き	 				砂糖、でん粉		しょうゆ、酒		2 917
,,,,	んなが楽しく食べ	_	きんぴら	ちくわ		にんじん	ごぼう	5 45 27 543	油、ごま油	みりん、昆布だし みりん、しょうゆ		
	るためのルールで す。		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵		さやいんげん にんじん	たまねぎ、干ししいたけ	砂糖	ごま	酒、しょうゆ		久保中なし
	端午の節句		ではん	鶏肉		1270 070	えだまめ	米		和風だし		
	かつおは、鉄分や	1	かつおの甘辛煮	かつお			しょうが	砂糖、でん粉	油、ごま	しょうゆ、酒		1 838
0	ミネラル、ビタミ		かつおの甘酢からめ					砂糖、でん粉		みりん 酢、しょうゆ	1	2816
	旬の魚です。デザートは、5日の	_	ひじきの煮物	油揚げ、だいず	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖、こん物	油	しょうゆ、和風だし		∠ 01C
刀)	「こどもの日」に			鶏肉、豆腐	000	ねぎ、にんじん	ごぼう、たまねぎ	びがお	油	だしいりこ		
	ちなんで、かしわ もちです。		とりごぼう汁	みそ		ide. ILNUN	えのきたけ	TIVE L 호드WA).th			
	2年依学佐纪		かしわもち	あずき				砂糖、上新粉	油	酢		
	3年修学旅行 奈良県にちなんで	-	ごはん				グリンピース、たけのこ	*				
	飛鳥汁は、奈良県の		千草焼き	卵、鶏肉、豆腐		にんじん	とうもろこし、しいたけ	砂糖、でん粉	油	塩、だし汁		
	飛鳥地方の郷土料理で、野菜や鶏肉の 入った具だくさんの みそ汁に牛乳を加え		小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな	キャベツはくさい、えのきたけ	砂糖		しょうゆ、和風だし	MIX S	
(火)			飛鳥汁	鶏肉、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	ごぼう、たまねぎ			削り節(さば、いわし)		
	て仕上げる汁物で す。	1	わらびもち	きなこ				砂糖、でん粉				1 767
		2	黒ごまプリン		牛乳、粉乳 練乳			水あめ グラニュー糖	黒ごま			2 784
	きごわやさしい 給食の日		ひじきごはん	油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう	*	油	塩、しょうゆ 酒、和風だし		
10	ま め・だいず製品、 ご ま(種実類)、 わ かめ	1	いわしのおかか煮	いわし、かつお節				砂糖、でん粉		しょうゆ、塩 みりん		1) 794
水)	は、(種美類)、 わ がめ (海藻類)、 や さい、 さ かな、 し いたけ(き	2	さばのみぞれ煮	さば			だいこん	砂糖、でん粉		しょうゆ、酢 昆布だし		2 804
	のこ類)、 い も類の食材が入った献立です。		切り昆布ときのこの炒め物		昆布		エリンギ、えのきたけ 切干しだいこん		ごま油、ごま	みりん、しょうゆ	}	
	魚介アレルギー		けんちょう	豆腐、油揚げ		にんじん	だいこん	さといも、砂糖 こんにゃく	油	みりん、和風だし しょうゆ、酒		
	である中学生に		親子丼(ごはん)					米				① 836
			(親子丼の具)	鶏肉、卵		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう 干ししいたけ	でん粉、砂糖		酒、みりん、しょうゆ 削り節(さば、いわし)		
11			わかさぎのから揚げ		わかさぎ			でん粉	油	塩、こしょう		
木)		1	小松菜のアーモンド炒め			こまつな、にんじん	もやし		油 アーモンド	和風だし、みりん しょうゆ		
			甘夏みかん				甘夏みかん		, ,,			
	とって、とても重 要な栄養素です。	2	りんご				りんご					2839
	パンは、ポルトガ		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉				① 893 ② 798
		1	豆腐バーグのオーロラソースかけ	豆腐、鶏肉			たまねぎ	 でん粉、砂糖	ラード、油 マヨネーズ(卵なし)	みりん、ケチャップ、塩		
12	ルから日本に伝わった食品です。	2	豆腐バーグのトマトソースかけ				たまねぎ、エリンギ	でん粉、砂糖	ラード、油	ウスターソース、香辛料 みりん、ケチャップ、塩		
(全)	パンは、丸ごとか ぶりつくのではな	_	コンソメポテト					じゃがいも		ウスターソース、香辛料 コンソメ、塩		
3127	く、一口ずつち ぎって食べるのが		マカロニスープ	ひよこまめ		にんじん、パセリ	キャベツ、たまねぎ	マカロニ		こしょう チキンスープ		
	マナーです。		ソフトチーズ	00000	チーズ	12700700 7129	もやし	(7300		コンソメ、こしょう		
			ごはん					米				
	沖縄県の料理			W. ch			根深ねぎ、しょうが			しょうゆ、酒		
. –	沖縄本土復帰記念 日(1972年5月		豚の角煮	豚肉			にんにく	砂糖	\	削り節(かつお) コンソメ、しょうゆ		
	15日) にちなん だ献立です。シー		にんじんしりしり	卵、まぐろ水煮		にんじん ほうれんそう	1		油	こしょう	三	
月)	クワーサーは、沖 縄の特産品で、酸	_	もずく汁	豆腐、油揚げ	もずく	にんじん	たまねぎ	でん粉		しょうゆ		
	味のある果実で す。		パインゼリー				パインアップル	砂糖・米粉、水あめ	\$rh			1 764
		2	シークワーサータルト	豆乳、だいず粉			シークワーサー	こんにゃく、でん粉	ショートニング			2 845
	3年修学旅行 大阪府にちなんで		菜めし	かつお節		広島菜、京菜 大根菜		米、砂糖パル素料		塩ウスターソース		
	ハーフに洼けて合	-	ソース串カツ	豚肉			たまねぎ	パン粉、小麦粉砂糖	油	ウスターソース ケチャップ、塩 塩、かつおエキス、塩		1 828
16	ソースに漬けて食べる「ソース串力	2	たこ焼き (2個)	たこ、卵		ねぎ	キャベツ、しょうが	小麦粉、でん粉 揚げ玉、砂糖	油	塩、かつおエキス、塩 しょうゆ、ケチャップ ウスターソース	MLX	2 789
火)	ツ」や「たこ焼 き」は、大阪の名		ほうれん草のごま炒め	ベーコン		ほうれんそう	もやし、にんじん	砂糖	ごま、油	塩、しょうゆ		
	物料理の一つで す。		青呉汁	豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えだまめ	さといも こんにゃく		だしいりこ		
	卵アレルギー		りんご				りんご					
	ビタミンCは、体		カレーライス(ごはん)					*				
	の免疫力を高めた り、肌や粘膜、血		(カレー)	鶏肉、レンズまめ 鶏レバー		にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、りんご	じゃがいも、大麦 小麦	油	ウスターソース カレールウ(小麦、大豆)		
17	で、別なれば、皿 管、骨などをじょ うぶに保つ働きを します。ビタミン Cは、多くの野菜	1 2	チキンナゲット(2個)	鶏肉			2.2.2.2.2	でん粉、砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油	しょうゆ、香辛料、魚醤、酒 チキンスープ、塩、かつおエキス		1) 898
水)			チーズオムレツ	<u> </u>	チーズ			砂糖、でん粉	油	塩、かつおエキス しょうゆ、煮干しだし		2 850
	やいも類に含まれ		ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし			塩	\rightarrow	
	ています。	<u> </u>		 	1				1		1	

◆5月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、2月27日(月)10時までに回答してください。







日曜	ひとくちメモ	番号	 献 立	おもに体の組織を			調子を整える(緑)	おもにエネルギー		調味料	牛乳	エネルギー kcal
	体と食を考える日	╁┈	 ごはん	1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】 ★米	6群【脂質】		孔	給食中止
	仲に 良で与えるロ <カルシウムを しっかりとろう>									みりん、しょうゆ	-	下松中 7年なし
				★生揚げ、★鶏肉				砂糖、★米粉	ごま、油	酒 しょうゆ、塩	•	
18	下松市産や山口		もやしのごま炒め	★はも入りさつま揚げ		★にんじん	★もやし、★キャベツ	砂糖	ごま油	こしょう		
(木)	県産の食材に		(はも入りさつま揚げ)	すけとうだら ★はも、★えそ				でん粉	油	塩だいりこ		
	は、★印がつい ています。		ぶちうま野菜汁	★豆腐、みそ ★油揚げ、★だいず		★ねぎ	★ たまねぎ、 ★ 干ししいたけ				V	
		1	県産みかんゼリー				★みかん	砂糖				1) 863
	地場産給食の日				練乳、クリーム	ほうれんそう		水あめ	油	★茶、塩	1	2911
		_	ハンバーグドッグ(縦割りパン)		脱脂粉乳、牛乳 脱脂粉乳	13.54 070 6 5		小麦粉、米粉	7.65	~ // · · · · ·		<u>© 0 1</u>
	野菜は1日に 350g以上摂取 が必要とされて います。 給食では1日に 必要な1/3の量 がとれるように 献立を作成して います。	1			加加州田本川子山			でん粉、パン粉		香辛料、塩、ケチャップ		1914
			(スティックハンバーグ)				たまねぎ	砂糖		しょうゆ、ウスターソース	· ス	Ì
19		2	ウインナードッグ(縦割りパン)		脱脂粉乳			小麦粉、米粉		トイ・・・ラーモウル	MILK	2 946
(金)			(チキンウインナー)	鶏肉				でん粉、砂糖	油	ケチャップ、香辛料 ウスターソース、塩		<i>_</i>
			ブロッコリーとコーンのソテー			ブロッコリー	とうもろこし		油	塩、こしょう		久保中弁当
			春野菜のシチュー	ベーコン、ひよこまめ いんげんまめ	牛乳、チーズ	アスパラガス にんじん	キャベツ、たまねぎ カリフラワー			ホワイトソース(小麦、大豆) コンソメ、こしょう		末武中弁当
	戸庭の原料は土		ごはん	01701770&05		ILPO OPO		*				
	豆腐の原料は大 豆ですが、大豆	1	かぼちゃしゅうまい (2個)	豆腐、魚肉すり身		かぼちゃ	しょうが	小麦粉、砂糖	油	しょうゆ、塩		① 811 ② 813
	から作られるも	-		だいず粉 豆腐、魚肉すり身				でん粉 小麦粉、砂糖	ショートニング 油	みりん しょうゆ、塩、酒		
22		2	ほうれん草しゅうまい(2個)	だいず粉		ほうれんそう	たまねぎ、しょうが	でん粉	ショートニング	かつおエキス	MIX	
(月)			オイスター炒め			にんじん	もやし、きくらげ にんにく		ごま油	オイスターソース しょうゆ、こしょう		
			マーボー豆腐	豆腐、豚肉、みそ いんげんまめ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、干ししいたけ しょうが、にんにく	でん粉、砂糖	油、ごま油	中華だし、酒 トウバンジャン		
			りんご				りんご					
	明アレルギー 正しくお椀を持つ		キャロットライス			にんじん		*	マーガリン	塩、コンソメ		1 850
		1	メンチカツ	, 鶏肉、豚肉			たまねぎ、にんにく	でん粉、砂糖	(乳なし) 油、ラード	塩、しょうゆ		
00	かつお物のふちの				-		しょうが	じゃがいも		香辛料		
	部分に親指をそえて、底の部分を残	2	アンサンブルエッグ		チーズ、牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	砂糖、でん粉	カーモンド	塩、酢	MILK	2 793
(火)	り4本の指で支え		野菜とナッツのソテー			にんじん	キャベツ		油	塩、こしょう		
	ます。 意識しながらお椀		白いんげん豆のスープ	ベーコン、ひよこまめ いんげんまめ		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも		コンソメ、こしょう		
	を持ちましょう。		オレンジ				オレンジ					
			ごはん					*				
	野菜は体の調子を整えているのでであるのでである。またいかのです。		スタミナ納豆	納豆、豚肉		ねぎ	しょうが、にんにく	砂糖	ごま油、ごま	みりん、しょうゆ	-	
24			しらたきのじゃこ炒め		しらす干し	にんじん		こんにゃく	油	みりん、しょうゆ		
				0T+ 1.7		さやいんげん	えのきたけ、ごぼう	白玉もち	/Ш			
(ZK)			だんご汁	豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん	こんにゃく		みりん、だしいりこ	*	O
			黒糖ビーンズ	だいず				黒糖	アーモンド		-	1 851
		2	アーモンド						油			2877
	3年修学旅行 京都府にちなんで 京都府にちなんで 京都の山城地方では、た けのこがよくとれます。 ゆばは、豆乳を加熱した とき、表面にできる膜 を、竹串などを使って引 き上げたものです。		麦ごはん					米、麦				
		1	さわらの西京焼き	さわら、みそ				砂糖		みりん		1 807
25		2	揚げ出し豆腐	だいず、だいず粉			だいこん	砂糖、でん粉 小麦	油	しょうゆ、酒 みりん		2 822
(木)			たけのこの炒め煮	さつま揚げ		にんじん	たけのこ	砂糖	ごま油、ごま	しょうゆ、みりん	MILK	
(-1-)			なめこ汁	ゆば、豆腐		みずな	なめこ、たまねぎ			だしいりこ		
	体と食を考える日			みそ、油揚げ			78.000. 72.8182	砂糖、でん粉		7201192	4	
	しっかりとろう>	-	抹茶プリン	豆乳		抹茶		水あめ				
	私たちの健康に必要な栄養素は、い	1	パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉		塩		
	ろいろな食べ物に		白身魚の香草焼き	めばる		バジル				塩 、 こしょう しょうゆ		末武中
26	含まれています。 体に必要な栄養素		ブロッコリーのごまソテー			ブロッコリー	とうもろこし		ごま、油	塩、こしょう		3年なし
(金)	をバランスよくと		チキンビーンズ	鶏肉、だいず		にんじん	たまねぎ、セロリ、トマト	じゃがいも、砂糖	オリーブ油	ケチャップ、コンソメ チキンスープ、こしょう ウスターソース、塩		
	るためには、好き 嫌いせず、しっか		いちごジャム				にんにく いちご	砂糖、水あめ		ノスターソース、塩		 844 845
	り食べることがと ても大切です。		マーマレードジャム	1			オレンジ、夏みかん、みかん	砂糖、水あめ				
		٠,				1	/3レンノ、友の1170、の1170	עשעשאר אויי פווי פני			H	久保中
		2						W			_	久保中 1年なし
	牛乳はたんぱく質	2	ツナそぼろ丼(ごはん)	まぐスル老				*				
	牛乳はたんぱく質 やカルシウム、ビ タミン類をたくさ	2		まぐろ水煮 豚肉、卵		さやいんげん	しょうが	砂糖	油	しょうゆ、みりん		久保中
29	牛乳はたんぱく質 やカルシウム、ビ タミン類をたくさ ん含み、筋肉や骨 などの体をつくる	2	ツナそぼろ丼(ごはん)			さやいんげん	しょうが		油、ごま	しょうゆ、酢		3年なし
29	牛乳はたんぱく質 やカルシウム、ビ タミン類をたくさ ん含み、筋肉や骨 などの体をつくる もとになります。	2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ)					砂糖 じゃがいも		しょうゆ、酢削り節(さば、いわし)		
29	牛乳はたんぱく質 やカルシウム、く質 タミン類をたくく か含み、筋肉やや などの体をつくす もとによ乳に含まれ るカルシウムは、	1	ッナそぼろ丼 (ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁	豚肉、卵		にんじん	きゅうり	砂糖 じゃがいも 砂糖		しょうゆ、酢		3年なし 末武中 3年なし
29	牛乳はたんぱく やカルシウム、く タミン類をためる などの体をのくする もとに牛乳に もカルシウム 消化・吸収されや	1	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン	豚肉、卵		にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖		しょうゆ、酢削り節(さば、いわし)	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3年なし 末式中 3年なし ① 817
(月)	牛乳はたんぱく質 やカルシウム、 タミン類をたくや 合み、筋肉やその をどのない もとに半乳に うかしい いの がいです。 はいです。	1	ツナそぼろ丼 (ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご	豚肉、卵		にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖		しょうゆ、酢削り節(さば、いわし)	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	末武中 3年なし ① 817
(月)	牛乳はたりは、くりでは、くりであるとに生かりない。 中乳はたりないでは、くりでするのでは、くりでは、くりでは、くりででは、ないでは、いいです。 いいです。 いいです。 いいです。 いいです。 いいです。 いいです。 いいです。 いいです。 いいです。 いいできるもととなるカ	1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん	勝肉、卵 油揚げ、かまぼこ		にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖		しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	末式中 3年がし ① 817 ② 823
(月)	牛乳はたりない はたりない がカルン類をあったで をおいりで をおいる。 特にはいる。 特にはいる。 特にはいる。 では、とので では、くやので では、くやので では、とので では、とので では、とので では、とので のので のので のので のので のので のので のので	1 2	ツナそぼろ丼 (ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご	勝肉、卵 油揚げ、かまぼこ		にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖		しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 みりん		3年等し 末数中 3年等し ① 817 ② 823
(月)	牛乳はシステム はいい はい	1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん	油揚げ、かまぼこ		にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖		しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒 みりん	三	3年等し 末数中 3年等し ① 817 ② 823
(月)	牛乳はシラス は、くない は、くない はんい かき はんい かき はん いっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと か	1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き	油揚げ、かまぼこ	ひじき	にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 米		しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒		3年等し 東武中 3年等し ① 817 ② 823 ① 777 ② 756
(月)	牛乳はシウェ はいい はい という はい という はい という はい という はい できる かい で はい という まま で かい きま で かい きょ で かい かい きょ で かい かい きょ で かい	1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き	豚肉、卵 油揚げ、かまぼこ ほっけ めばる 油揚げ	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、ねぎ こまつな、にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご 切干しだいこん	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 がわり 砂糖 がわり 砂糖 がわり 砂糖 がわり ・でん粉 ・でん粉 ・でん粉 ・でんが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油、ごま	しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒 みりん しょうけん 和風だし		3年等し 末数中 3年等し ① 817 ② 823 ① 77 ② 756 「新中3年以 久田中3年以 久田中3年以 久田中3年以 大田中3年以 大田中3年以
(月)	牛乳はシラストでは、くいくでは、くいくでは、くいくでは、というをでは、ないでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、というでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き 切干しだいこんとひじきの炒め物 ポテトン汁	豚肉、卵 油揚げ、かまぼこ ほっけ めばる	ひじき	にんじん、ねぎ	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 がいち 砂糖 がいた がか がいた がか がいた	油、ごま	しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒		3年等し 末数中 3年等し ① 817 ② 823 ① 77 ② 756 「監中3年以 久田中3年以 久田中3年以 大田中3年 大田 7 十二 大田 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
(月)	年乳はからなも特えのでは、くかくすまはれいかのでは、、くやくすまはれいかのでは、、くかくすまはれいかのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、というのでは、はいうのでは、はいうのでは、はいうのでは、はいうのでは、はいうのでは、はいうのでは、はいうのでは、はいうのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいでは、いい	1 2	ツナそぼろ丼 (ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き 切干しだいこんとひじきの炒め物 ポテトン汁 ごはん	豚肉、卵 油揚げ、かまぼこ ほっけ めばる 油揚げ 豚肉、みそ	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、ねぎ こまつな、にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご 切干しだいこん	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖 とゃがいも、さといも こんにゃく 米	油、ごま	しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 みりん しょうゆ、酒 みりん しょうだし だしいりこ		3年等し 末式中 3年等し 1 817 2 823 1 77 2 756 (
30 (火)	年乳はシラストでは、くかくすまはれいからます。 はいかのでは、くかくすまはれいかのでは、、くやくすまはれいかのでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	1 2 1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き めばるのみりん焼き サーレだいこんとひじきの炒め物 ポテトン汁 ごはん とさずく(2個)	豚肉、卵 油揚げ、かまぼこ ほっけ めばる 油揚げ	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、ねぎ こまつな、にんじん にんじん、ねぎ	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご 切干しだいこん だいこん、しめじ	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 がいち 砂糖 がいた がか がいた がか がいた	油、ごま	しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ 、酒 みりん しょうん。酒 みりんうしょうだしいりこ だしいりこ		まません 末数中 3年なん 1 81 2 82 3 3 3 3 3 3 3 3 3
30 (火)	中乳ルンみのに生いたでは、く、くやくすまはれいからというでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ない	1 2 1 2	ツナそぼろ丼 (ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き 切干しだいこんとひじきの炒め物 ポテトン汁 ごはん	豚肉、卵 油揚げ、かまぼこ ほっけ めばる 油揚げ 豚肉、みそ 鶏肉、豚肉	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、ねぎ こまつな、にんじん	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご 切干しだいこん だいこん、しめじ たまねぎ、キャベツ たけのこ、しいたけ しょうが	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 米 砂糖、でん粉 砂糖 しゃがいも、さといも こんにゃく 米 砂糖、パン粉、小麦粉	油、ごま	しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ こうゆ、酒 みりょうん しょりん しょうん しょうが、酒 たしいりこ しょうゆ、香辛料 塩、酢		まません 末数中 3年なん 1 81 2 82 3 3 3 3 3 3 3 3 3
30 (火)	中地クミング はいい はいます はいい はいい はいい はいい はいい はい はい かんず という はい かんず といっと かんず という はい かんず という はい かんず という はい かんず はい かんず はい かんず はい かんず はい かんず はい	1 2 1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き めばるのみりん焼き サーレだいこんとひじきの炒め物 ポテトン汁 ごはん とさずく(2個)	豚肉、卵 油揚げ、かまぼこ ほっけ めばる 油揚げ 豚肉、みそ 鶏肉、豚肉だいず粉	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、ねぎ こまつな、にんじん にんじん、ねぎ	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご 切干しだいこん だいこん、しめじ たまねぎ、キャベツ たけのこ、しいたけ	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油、ごま ごま、油 ごま、油	しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ 酒 みりん しょうん しょうん しょうん しょりろうし だしいりこ しょうゆ、香辛料 塩、酢 中華だし、酒、しょうゆ		3年等し 東欧中 3年等し ① 817 ② 823 ① 77 ② 756 下版中3年以 次部中3年以 次部中3年以 東欧中3年以 東欧中3年以 第十年年 東欧中3年以 1 803 ② 758 下松中
30 (火)	中地クミング はいい では、くいくからすせがすいがすい。 いる ではいい できるかま 見ずて で せんんすせがすい いったり はい かんなも はい かんない はい はい かんない はい	1 2 1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き めばるのみりん焼き 切干しだいこんとひじきの炒め物 ポテトン汁 ごはん ちず(2個) にら入り卵(2個)	豚肉、卵 油揚げ、かまぼこ ほっけ めばる 油揚げ 豚肉、みそ 鶏肉、豚肉だいず粉 卵 豚肉、みそ	ひじき	にんじん にんじん、ねぎ こまつな、にんじん にんじん、ねぎ こまつな、にんじん にんじん、ねぎ	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご 切干しだいこん だいこん、しめじ たまねぎ、キャベツ たけのこ、しいたけ しょうが たけのこ、キャベツ、根深ねぎ	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 米 砂糖、でん粉 砂糖 じゃがいも、さといも こんにゃく 米 砂糖、パン粉、小麦粉 でん粉、こんにゃく粉	油、ごま ごま、油 油 油	しょうゆ、酢 削り節(さしょうゆ) かりか(さしょうゆ) かりからうか。 をありまりがでする。 かりょうかがでする。 でしいりこ を主にいった。 できない。 できな、 できない。 できない。 できない。 できない。 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、		3年なし 京年なし 1 817 2 823 1 771 2 756 「株本す3年以上 スを中1年以上 スを中1年以上 スを中3年以上 スを中3年以上 スを中3年以上 1 803 2 758 下松中 3年なし
30 (火)	中地クミング はいい はいます はいい はいい はいい はいい はいい はい はい かんず という はい かんず といっと かんず という はい かんず という はい かんず という はい かんず はい かんず はい かんず はい かんず はい かんず はい	1 2 1 2	ツナそぼろ丼(ごはん) (ツナそぼろ) 酢じょうゆ炒め そうめん汁 冷凍パイン 冷凍りんご ごはん ほっけのみりん焼き めばるのみりん焼き めばるのみりん焼き 切干しだいこんとひじきの炒め物 ポテトン汁 ごはん 塩ギ子(2個) にら入り卵(2個) マーボー春雨 中華風肉団子スープ	豚肉、卵 油揚げ、かまぼこ ほっけ めばる 油揚げ 豚肉、みそ 鶏肉、豚肉だいず粉 卵 豚肉、みそ	ひじき	にんじん にんじん、ねぎ こまつな、にんじん にんじん、ねぎ	きゅうり たまねぎ、干ししいたけ パインアップル りんご 切干しだいこん だいこん、しめじ たまねぎ、キャベツ たけのこ、しいたけ しょうが たけのこ、キャベツ、根深ねぎ	砂糖 じゃがいも 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖 米 砂糖、でん粉 砂糖 しゃがいも、さといも こんにゃく 米 砂糖、パン粉、小麦粉 でん粉、こんにゃく粉 でん粉、砂糖	油、ごま ごま、油 油 油	しょうゆ、酢 削り節(さば、いわし) みりん、しょうゆ しょうゆ、 酒 みりんしょうん しょうん しょうん しょうん しょうし だしいりこ しょうゆ、 香辛料 塩、酢 中華だし、酒、しょうゆ みりん、トウバンジャン		3年なし 京都中 3年なし 1 817 2 823 1 771 2 756 下他中3年以 次章中1年9年 次章中1年9年 大会中1年9年 本版中1年9年 1 803 2 758 下松中