

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<div>△牛乳</div> <div>○ごはん</div> <div>鶏肉のピーマンあえ</div> <div>△鶏むね 66</div> <div>酒 1.2</div> <div>○油 0.96</div> <div>□ピーマン 11.4</div> <div>○油 0.06</div> <div>水 1.32</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>○じゃがいも 33</div> <div>□きゅうり 20</div> <div>○マヨネーズ</div> <div>食塩</div> <div>コンソメスープ</div> <div>△豚肉 12</div> <div>○大根 18</div> <div>□人参 7.2</div> <div>コンソメ</div> <div>生姜 1.32</div> <div>○片栗粉 2.5</div> <div>○上白糖 3.78</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>人参 8.8</div> <div>△ローズハム 4.4</div> <div>穀物酢</div> <div>こしょう(白、粉)</div> <div>白菜 24</div> <div>○ぶなしめじ 6.6</div> <div>○油 0.3</div> <div>食塩、こしょう</div> <div>680kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>○ごはん</div> <div>いわしの梅煮</div> <div>△いわしの梅煮 1切</div> <div>からしあえ</div> <div>□菜の花 16.5</div> <div>□りょくとうもやし 27.5</div> <div>○はるさめ 3.3</div> <div>○ごま(いり) 1.2</div> <div>からし</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>豚肉と大豆のみそ煮</div> <div>△豚肉 24</div> <div>□人参 16.8</div> <div>□こんにやく 24</div> <div>△焼きちくわ 14.4</div> <div>○上白糖 1.2</div> <div>水 45.6</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>△赤みそ</div> <div>ごぼう 24</div> <div>□いんげん 9.6</div> <div>△大豆 20.4</div> <div>酒 3.6</div> <div>みりん 4.08</div> <div>○油 0.36</div> <div>△米みそ</div> <div>だし</div> <div>688kcal</div>	<div>△ジャ(ストロベリー)</div> <div>を野菜のカレー</div> <div>○米 115g</div> <div>○麦 6</div> <div>△豚肉 30</div> <div>○じゃがいも 39.6</div> <div>□白菜 30</div> <div>□しょうが 0.96</div> <div>○油 0.36</div> <div>カレーウ</div> <div>ウスターソース</div> <div>カレー粉</div> <div>れんこんサラダ</div> <div>□れんこん 12.2</div> <div>□きゅうり 16.5</div> <div>□コーン 5.5</div> <div>△わかめ0.77</div> <div>和風ドレッシング</div> <div>玉ねぎ 45.6</div> <div>□人参 16.8</div> <div>□大根 24</div> <div>水 138</div> <div>5</div> <div>6</div>	<div>△牛乳</div> <div>キムチチャーハン</div> <div>○米 104g</div> <div>○ごま油 1.14</div> <div>□にら 8.4</div> <div>□キムチ 25.2</div> <div>○油 0.36</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>食塩</div> <div>はんぺんフライ</div> <div>△はんぺんフライ 1個</div> <div>揚げ油 4.8</div> <div>もずくスープ</div> <div>△鶏もも 12</div> <div>△沖縄もずく10.8</div> <div>□白菜 27.6</div> <div>□人参 7.2</div> <div>□しょうが 0.54</div> <div>○ごま油 0.32</div> <div>中華スープ</div> <div>食塩</div> <div>油 0.17</div> <div>△豚肉 24</div> <div>□人参 12</div> <div>△いり玉子 12</div> <div>□ぶなしめじ 6</div> <div>こしょう</div> <div>○油 0.18</div> <div>鶏ガラスープ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>732kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>おでん</div> <div>△牛肉 4.8</div> <div>○じゃがいも 42</div> <div>□人参 12</div> <div>△厚揚げ 24</div> <div>△うずら卵 24</div> <div>○上白糖 1.2</div> <div>酒 2.64</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div>ごき野あえ</div> <div>□白菜 35.2</div> <div>□きゅうり 17.6</div> <div>○上白糖 0.77</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>穀物酢</div> <div>瀬戸風味ふりかけ</div> <div>瀬戸風味 1袋</div> <div>大根 57.6</div> <div>△さつま揚げ 16.8</div> <div>□こんにやく 21.6</div> <div>みりん 3.24</div> <div>水 72</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>△わかめ0.66</div> <div>○ごま(いり) 0.88</div> <div>630kcal</div>
<div>9</div> <div>△牛乳</div> <div>親子丼</div> <div>○米 112g</div> <div>△鶏卵 48</div> <div>□人参 20.4</div> <div>□生しいたけ 6</div> <div>酒 2.16</div> <div>○上白糖 2.4</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div>野菜のおかか和え</div> <div>□ほうれん草 7.7</div> <div>□ほうれん草冷凍 7.7</div> <div>□キャベツ 33</div> <div>□人参 5.5</div> <div>△かつお節 1.1</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>鶏もも 36</div> <div>□玉ねぎ 108</div> <div>みりん 3.6</div> <div>水 54</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>酒 1.2</div> <div>○上白糖 1.2</div> <div>○ごま油 0.36</div> <div>○油 0.36</div> <div>△赤みそ</div> <div>○ごま油 0.22</div> <div>食塩</div> <div>736kcal</div>	<div>10</div> <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>麻婆大根</div> <div>□大根 96</div> <div>△豚ひき肉 30</div> <div>□しょうが 0.6</div> <div>□にんにく 0.36</div> <div>□長ねぎ 7.2</div> <div>□しいたけ 6</div> <div>□にら 6</div> <div>みりん 0.54</div> <div>○片栗粉 1.2</div> <div>水 8.4</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>トウバンジャン</div> <div>にらまんじゅう</div> <div>△にらまんじゅう 1個</div> <div>揚げ油 3.36</div> <div>ナムル</div> <div>□ほうれん草11</div> <div>□りょくとうもやし 33</div> <div>□人参 5.5</div> <div>○ごま(いり) 0.33</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>酒 1.2</div> <div>○上白糖 1.2</div> <div>○ごま油 0.36</div> <div>○油 0.36</div> <div>△赤みそ</div> <div>○ごま油 0.22</div> <div>食塩</div> <div>682kcal</div>	<div>11</div> <div>建国記念の日</div> <div>4</div> <div>5</div>	<div>12</div> <div>△牛乳</div> <div>ひじきごはん</div> <div>○米 85g</div> <div>△鶏もも 13.2</div> <div>△ほしひじき 1.2</div> <div>□人参 9.6</div> <div>□しょうが 0.84</div> <div>酒 1.2</div> <div>○油 0.24</div> <div>だし巻玉</div> <div>△だし巻玉 1個</div> <div>野菜のごま和え</div> <div>□白菜 30.8</div> <div>□ほうれん草 11</div> <div>□ほうれん草冷凍 7.7</div> <div>○ごま(いり) 0.55</div> <div>○上白糖 0.55</div> <div>さつま芋のみぞ汁</div> <div>○さつま芋 29.4</div> <div>□玉ねぎ 24</div> <div>△わかめ 0.36</div> <div>△米みそ</div> <div>酒 3.6</div> <div>いんげん 6</div> <div>みりん 2.4</div> <div>食塩、うすくちしょうゆ</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>□ぶなしめじ 5.5</div> <div>○すりごま 0.66</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>△油揚げ 6</div> <div>だし</div> <div>611kcal</div>	<div>13</div> <div>△牛乳</div> <div>ごはん(減量)</div> <div>ラーメン</div> <div>○中華めん 120</div> <div>□キャベツ 36</div> <div>□玉ねぎ 14.4</div> <div>□しいたけ8.4</div> <div>□コーン 6</div> <div>□しょうが 0.42</div> <div>□にんにく 0.3</div> <div>○ごま油 0.48</div> <div>中華のもと</div> <div>トウバンジャン</div> <div>バンバンジーサラダ</div> <div>△ささみフレーク 8.8</div> <div>□きゅうり 18.7</div> <div>□キャベツ 19.2</div> <div>○ごま(いり) 0.33</div> <div>ごまドレッシング</div> <div>のりかつおふりかけ</div> <div>のりかつお 1袋</div> <div>△豚肉 21.6</div> <div>□人参 9.6</div> <div>○油 0.24</div> <div>中華スープ</div> <div>○ごま油 0.11</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>761kcal</div>
<div>16</div> <div>△牛乳</div> <div>高野豆腐のそぼろ丼</div> <div>○米 104g</div> <div>□しょうが 1.8</div> <div>□玉ねぎ 24</div> <div>□人参 21.6</div> <div>○上白糖 5.04</div> <div>水 42</div> <div>○油 0.54</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>小松菜のみぞ汁</div> <div>□小松菜 12</div> <div>△木綿豆腐 24</div> <div>米みそ</div> <div>△豚ひき肉 48</div> <div>□ごぼう 21.6</div> <div>□いんげん 16.8</div> <div>酒 6</div> <div>△高野豆腐 7.44</div> <div>人参 7.2</div> <div>だし</div> <div>745kcal</div>	<div>17</div> <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ハンバーグ(ソースかけ)</div> <div>△ハンバーグ 1個</div> <div>ぶどう酒(赤) 0.78</div> <div>○上白糖 0.84</div> <div>ケチャップ</div> <div>濃厚ソース</div> <div>切干大根のサラダ</div> <div>□切干大根 4.2</div> <div>□きゅうり 12.2</div> <div>△ツナ 5</div> <div>○上白糖 1.76</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>穀物酢</div> <div>キャベツとチーズのコンソメスープ</div> <div>□キャベツ 36</div> <div>□玉ねぎ 24</div> <div>△ベーコン8.4</div> <div>△チーズ 9.6</div> <div>コンソメ</div> <div>こしょう(黒、粉)</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>川原小学校6年生が 考えてくれた献立</div> <div>760kcal</div>	<div>18</div> <div>△牛乳</div> <div>コッペパン</div> <div>トマトオムレツ</div> <div>△トマトオムレツ 1個</div> <div>ペンネ 12</div> <div>□玉ねぎ 12</div> <div>□にんにく 0.06</div> <div>○上白糖 0.36</div> <div>食塩</div> <div>ケチャップ</div> <div>デミグラスソース</div> <div>白菜のクリームスープ</div> <div>△豚肉 18</div> <div>□人参 12</div> <div>□長ねぎ 12</div> <div>△普通牛乳 24</div> <div>○油 0.36</div> <div>クリームシチュー</div> <div>こしょう(白、粉)</div> <div>豚ひき肉 9.6</div> <div>□人参 6</div> <div>○オリーブ油 0.24</div> <div>□トマトピューレ 2.76</div> <div>こしょう(黒、粉)</div> <div>コンソメ</div> <div>白菜 60</div> <div>水 132</div> <div>ブイヨン</div> <div>619kcal</div>	<div>19</div> <div>△牛乳</div> <div>大根ごはん</div> <div>○米 86g</div> <div>酒 4.32</div> <div>□いんげん 8.4</div> <div>△鶏もも 12</div> <div>○油 0.24</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>食塩</div> <div>肉団子(きんぴら)</div> <div>△きんぴら肉団子 2個</div> <div>野菜サラダ</div> <div>□キャベツ 33</div> <div>□きゅうり 11</div> <div>□コーン 7.7</div> <div>和風ドレッシング</div> <div>じゃがいもと玉葱のみぞ汁</div> <div>○じゃがいも 24</div> <div>□葉玉葱 8.4</div> <div>△油揚げ 6</div> <div>△米みそ</div> <div>○油 0.12</div> <div>□大根 39.6</div> <div>□人参 7.2</div> <div>○上白糖 0.84</div> <div>食塩</div> <div>7</div> <div>8</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>12</div> <div>13</div> <div>14</div> <div>15</div> <div>16</div> <div>17</div> <div>18</div> <div>19</div> <div>20</div> <div>21</div> <div>22</div> <div>23</div> <div>24</div> <div>25</div> <div>26</div> <div>27</div>	<div>20</div> <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>わかさぎの中華だしかけ</div> <div>△わかさぎのフリッター 2個</div> <div>揚げ油 2.64</div> <div>□しょうが 0.96</div> <div>□にんにく 0.3</div> <div>みりん 0.6</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>穀物酢</div> <div>トウバンジャン</div> <div>海藻サラダ</div> <div>□キャベツ 14.3</div> <div>□きゅうり 19.8</div> <div>○上白糖 0.6</div> <div>○ごま(いり) 0.33</div> <div>中華ごまドレッシング</div> <div>塩こうじスープ</div> <div>△鶏もも 18</div> <div>□人参 12</div> <div>□葉ねぎ 4.8</div> <div>□しょうが1.08</div> <div>酒 2.16</div> <div>ミルメークコーヒー</div> <div>△わかめ 1.99</div> <div>○ごま油 0.27</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>穀物酢</div> <div>大根 36</div> <div>□ぶなしめじ 9.6</div> <div>だし、塩こうじ</div> <div>こしょう(白、粉)</div> <div>だし</div> <div>648kcal</div>
<div>23</div> <div>天皇誕生日</div> <div>4</div> <div>5</div>	<div>24</div> <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>さわらの照り焼き</div> <div>△さわら 1切</div> <div>酒 2.52</div> <div>○片栗粉 0.84</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>キャベツのゆかり和え</div> <div>□キャベツ 27.5</div> <div>□りょくとうもやし 24.2</div> <div>ゆかり 0.88</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>ぶた汁</div> <div>△豚肉 7.2</div> <div>□玉ねぎ 21.6</div> <div>△油揚げ 3.6</div> <div>□葉ねぎ 3.6</div> <div>△米みそ</div> <div>みりん 6</div> <div>○上白糖 3.96</div> <div>水 1.8</div> <div>○上白糖 0.55</div> <div>○上白糖 0.55</div> <div>△ごぼう 9.6</div> <div>□人参 10.8</div> <div>△木綿豆腐 24</div> <div>だし</div> <div>659kcal</div>	<div>25</div> <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ホイコウロウ</div> <div>△豚肉 48</div> <div>△厚揚げ 30</div> <div>□キャベツ 78</div> <div>□ピーマン 7.8</div> <div>□しいたけ 6.6</div> <div>□長ねぎ 12</div> <div>□にんにく 0.84</div> <div>酒 2.16</div> <div>○片栗粉 1.44</div> <div>トウバンジャン</div> <div>赤みそ</div> <div>紅くるり大根サラダ</div> <div>□赤大根 19.8</div> <div>□ブロッコリー 10</div> <div>△ツナ 4.9</div> <div>○上白糖 0.5</div> <div>穀物酢</div> <div>食塩</div> <div>はるみ</div> <div>□はるみ 1切</div> <div>人参 12</div> <div>こしょう(黒、粉)</div> <div>○油 0.36</div> <div>○上白糖 1.08</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>テンメンジャン</div> <div>米みそ</div> <div>大根 14.5</div> <div>△マヨネーズ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>こしょう(白、粉)</div> <div>フルーツ給食</div> <div>718kcal</div>	<div>26</div> <div>△牛乳</div> <div>わかめごはん(減量)</div> <div>うどん</div> <div>○うどん 120</div> <div>□人参 7.2</div> <div>□葉ねぎ 6</div> <div>みりん 4.32</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div>しらあえ</div> <div>□ほうれん草 7.2</div> <div>△豆腐 36</div> <div>○練りごま 1.8</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>油揚げ8.4</div> <div>□白菜 24</div> <div>□ぶなしめじ 4.8</div> <div>酒 1.32</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>人参 7.2</div> <div>○ごま(いり) 0.84</div> <div>○上白糖 0.77</div> <div>△米みそ</div> <div>694kcal</div>	<div>27</div> <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ささみのレモンソース</div> <div>△ささみ 3切</div> <div>酒 3</div> <div>○片栗粉 4.8</div> <div>□レモン9.6</div> <div>○上白糖 5.4</div> <div>白菜の塩昆布和え</div> <div>□白菜 44</div> <div>□りょくとうもやし 14.3</div> <div>□人参 4.4</div> <div>○すりごま 0.22</div> <div>食塩</div> <div>中華スープ(春雨)</div> <div>□小松菜 12</div> <div>△豚肉 9.6</div> <div>□りょくとうもやし 19.2</div> <div>□人参 9.6</div> <div>○はるさめ 4.2</div> <div>水 120</div> <div>○油 0.24</div> <div>中華スープ</div> <div>薄力粉 2.4</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>揚げ油 9</div> <div>穀物酢</div> <div>○ごま(いり) 0.33</div> <div>△塩昆布 1.1</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>○ごま油 0.36</div> <div>食塩</div> <div>鶏ガラスープ</div> <div>730kcal</div>