ABコース(小学校) ≪ 22 □≫ しょくひんめい えいようりょう \Box こんだてめい たんぱく しつ g や 肉 を つ く か の 食 る体のちょうしをととのえる力 や 熱 の も と に な る品み ど り の 食 品き の 食 品 きゅうり こまつな しょうが にんじん ねぎ もやし ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あまずあえ つきみじる ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく 1 水 小 580 小 22.8 こめ しらたま さとう ф ф ぎゅうにゅう ししゃも こおりどうふ ひじき こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる ごぼう だいこん にんじん 2 木 623 232 ねぎ あぶらあげ とうふ さとう おうとう トマト パインアップル みかん キャベツ たまねぎ はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう 27.5 ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく 3 金 653 にんじん ほしぶどう スイートコーン えのきたけ キャベツ きゅうり こまつな しめじ たまねぎ にんにく ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ パン スパゲティ あぶら さとう ぎゅうにゅう チーズ 6 月 594 25.8 まぐろあぶらづけ えのきたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず まぐろみずに ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず さわにわん こめ あぶら さとう 7 火 617 でんぷん まぐろあぶらづけ ぶたにく みずな ぎょうざのかわ でんぷん ごまあぶら ごま あぶら 21.6 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ キャベツ しょうが にんに 8 水 624 ねぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが はるさめ キャベツ ごぼう こまつな しょうが だいこん ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ ごじる ぎゅうにゅう さば だいずのり みそ あぶらあげ 9 こめ さとう 木 639 31.1 にんじん ねぎ ぎゅうにゅう さけ ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる ごぼう こまつな しめじ にんじん ねぎ こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷ こおりどうふ たまごとうふ 10 金 601 でからか パン こむぎこ ご ごまあぶら あぶら マーガリン さとう ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんにく くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ 14 火 245 583 じゃがいも むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からしじょうゆあえ こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく こまつな たまねぎ にんじん もやし 15 水 588 だいずとじゃこのいりに キャベツ こまつな ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ ぎゅうにゅう かつお こめ あぶら さとう しょうが だいこん 16 木 601 276 おひたしるそしる こおりどうふ わかめ みそ でんぷん にんじん ねぎ こめ おおむぎ がんみつとう さとう ぎゅうにゅう きなこ 25.3 こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くろみつかん こまつな たまねぎ 17 金 593 にんじん じゃがいも むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる ぎゅうにゅう けずりぶしみそ ぶたにく とりにく こめ おおむぎ ごま さとう さつまいも つきこんにゃく ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ 20 月 620 27.6 あぶらあげ おかかのだしふりかけ キャベツ きゅうり ごぼう ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる こめ こめこ あぶら さとう でんぷん こまつな しょうが 21 火 590 25.1 だいこん にんじん ねぎ キャベツ だいこん パン むしちゅうかめん ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー 21.3 ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく ごま ごまあぶら あぶら グレープゼリー さとう 22 水 589 たまねぎ にら にんじん もやし ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ りんご ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ こまつな たまねぎ にら にんじん もやし りんご こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ 23 木 25.6 618 きりぼしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう はいがごはん ポークカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう プルーンはっこうにゅう ぶたにく 24 金 あぶら マーじゃがいも 680 ぎゅうにゅう こおりどうふ 27.8 のり うずらたまご とりにく むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに ごまじょうゆあえ のりのつくだに こめ おおむぎ ごま 27 月 こまつな にんじん もやし 621 さとう さといも パン あぶら グラニューと きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに キャベツ たまねぎ 28 火 ューとう さとう 597 22.5 にんじん みかん みかん じゃがいも ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく とりにく ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご エリンギ こまつな たまねぎ にんじん りんご 29 水 644 26.0 こめ あぶら じゃがいも はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ キャベツ しょうが たまねぎ にら にんにく はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ 25.2 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ 30 木 607 さつまいも パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがい± ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず わかめ ぶたにく ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン さとう じゃがいも こんにゃく 31 金 585 とうら

CDコース(小学校) ≪ 22 □≫ しょくひんめい えいようりょう で 肉 を つ く か の 食 \Box こんだてめい たんぱく しつ g 血あ る体のちょうしをととのえる力 や 熟 の も と に な る 品み ど り の 食 品き の 食 品 パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう スイートコーン キャベツ くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ ぎゅうにゅう さけ 小 24.5 とうにゅう ひじき だっしふんにゅう 1 水 小 583 チーズ こまつな たまねぎ にんにく ф ф じゃがいも ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず まぐろみずに えのきたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず さわにわん こめ あぶら さとう 2 木 617 28 1 でんぷん まぐろあぶらづけ ぶたにく みずな きゅうり こまつな しょうが にんじん ねぎ ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あまずあえ つきみじる ぎゅうにゅう だいぶたにく とりにく 3 金 こめ しらたま さとう 580 もやし キャベツ きゅうり ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ こめ こめこ あぶら さとう でんぷん 6 月 590 25.1 ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく こめ おおむぎ むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くろみつかん こまつな たまねぎ がんみつとう。さとう 7 火 593 にんじん じゃがいも パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ぎゅうにゅう こおりどうふ ロールパン ぎゅうにゅう えのきたけ たまねぎ だいず わかめ ぶたにくとうふ 8 水 585 かわりごもくまめ、わかめスープ にんじん ピーマン ほしぶどう スイートコーン えのきたけ キャベツ きゅうり こまつな しめじ たまねぎ にんにく ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ ぎゅうにゅう チ まぐろあぶらづけ パン スパゲティ あぶら 9 木 594 25.8 さとう ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ ぎょうざのかわ でんぷん ごまあぶら ごま あぶら キャベツ しょうが にんに ぎゅうにゅう ぶたにく 10 金 21.6 624 ねぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが はるさめ キャベツ こまつなしょうが だいこん ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる ぎゅうにゅう かつお こめ あぶら さとう 火 14 601 276 こおりどうふ わかめ みそ でんぷん にんじん ねぎ ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ りんご ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ こまつな たまねぎ にら にんじん もやし りんご こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ 15 水 618 25.6 キャベツ ごぼう こまつな ぎゅうにゅう さば だいずのり みそ あぶらあげ ごはん ぎゅうにゅう にざかな しょうが だいこん 16 木 639 こめ さとう いそかあえ ごじる にんじん ねぎ おうとう トマト パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん にんにく はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく パン こむぎこ マカロニ 17 金 653 27.5 あぶら さとう むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこのいりに こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき 25.1 ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく こまつな たまねぎ 20 月 588 にんじん もやし キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん パン むしちゅうかめん ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー ぎゅうにゅう あおのり ごま ごまあぶら あぶら グレープゼリー さとう 21 火 589 21.3 ぶたにく はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ さつまいも キャベツ しょうが はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ 22 水 607 25.2 たまねぎ にら にんにく ねぎ ぎゅうにゅう こおりどうふ 27.8 のり うずらたまご とりにく こめ おおむぎ ごま さとう さといも むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに 23 木 こまつな にんじん もやし 621 ごまじょうゆあえ のりのつくだに ぎゅうにゅう ししゃも こおりどうふ ひじき あぶらあげ とうふ こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる ごぼう だいこん にんじん 24 金 623 23.2 ぎゅうにゅう けずりぶし 27.6 みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる おかかのだしふりかけ こめ おおむぎ ごま さとう さつまいも つきこんにゃく ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ 27 月 620 ぎゅうにゅう とうにゅう 26.0 だっしふんにゅう ぶたにく ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご エリンギ こまつな たまねぎ にんじん りんご 28 火 こめ あぶら じゃがいも 644 とりにく きりぼしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう はいがごはん ポークカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう 20.1 プルーンはっこうにゅうぶたにく 29 水 680 じゃがいも ___ パン あぶら グラニューとう さとう 22.5 きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに キャベツ たまねぎ 30 木 597 にんじん みかん みかん じゃがいも ぎゅうにゅう さけ 27.4 こおりどうふ たまご ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる ごぼう こまつな しめじ にんじん ねぎ こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん 31 金 601 とうら

EFコース(小学校) < 22 □» えいようりょう しょくひんめい \Box こんだてめい たんぱく しつ g 血あ や 肉 を つ く か の 食 る体のちょうしをととのえる力 や 熱 の も と に な る品み ど り の 食 品き の 食 品 ぎゅうにゅう ししゃも こおりどうふ ひじき あぶらあげ とうふ こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる ごぼう だいこん にんじん 1 水 小 623 小 23.2 ф ф おうとう トマト パインアップル みかん はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ 27.5 ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう 2 木 653 キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ぎゅうにゅう さけ ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる ごぼう こまつな しめじ にんじん ねぎ こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん こおりどうふ たまごとうふ 3 金 601 きゅうり こまつな しょうが にんじん ねぎ もやし ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あまずあえ つきみじる ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく こめ しらたま さとう 6 月 580 22.8 こむぎこ ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ひじき チーズ スイートコーン キャベツ くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ ブラ こうごこ こうごまあぶら あぶら マーガリン さとう 7 火 こまつな たまねぎ 583 だっしふんにゅう にんにく じゃがいも はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ キャベツ しょうが たまねぎ にら にんにく はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ ぎゅうにゅう ぶんとりにく とうふ ぶたにく 8 水 607 25.2 さつまいも ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる こめ こめこ あぶら さとう でんぷん ぎゅうにゅう いわし みそぶたにく とうふ 9 木 25.1 590 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる ぎゅうにゅう けずりぶし みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ こめ おおむぎ ごまさとう さつまいも ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ さとう さつまいも つきこんにゃく 10 金 620 おかかのだしふりかけ ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ えのきたけ キャベツ パン スパゲティ あぶら 火 14 594 258 さとう きゅうり こまつな しめじ たまねぎ にんにく ぎゅうにゅう こおりどうふ のり うずらたまご とりにく むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに ごまじょうゆあえ のりのつくだに こめ おおむぎ ごま さとう さといも 15 水 621 こまつな にんじん もやし パン あぶら グラニューと きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに キャベツ たまねぎ 16 木 225 ューとう さとう 597 にんじん みかん みかん じゃがいも むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からしじょうゆあえ こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき 25.1 ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく こまつな たまねぎ 17 金 588 にんじん もやし だいずとじゃこのいりに ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず まぐろみずに えのきたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず さわにわん こめ あぶら さとう 20 月 617 28.1 でんぷん まぐろあぶらづけがたにく みずな きりぼしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう はいがごはん ポークカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう プルーンはっこうにゅう 21 火 680 20.1 ぶたにく じゃがいも ぎゅうにゅう きなこ 25.3 こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく こめ おおむぎ むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くろみつかん こまつな たまねぎ がんみつとう さとう じゃがいも 22 水 593 にんじん キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん パン むしちゅうかめん ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー ぎゅうにゅう あおのり ごま ごまあぶら あぶら グレープゼリー さとう 23 木 589 21.3 ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく とりにく エリンギ こまつな たまねぎ にんじん りんご ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご 24 金 こめ あぶら じゃがいも 644 パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず わかめ ぶたにく とうふ ロールパン ぎゅうにゅう えのきたけ たまねぎ 27 月 585 27.1 かわりごもくまめ、わかめスープ にんじん ピーマン キャベツ ごぼう こまつな しょうが だいこん ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ ごじる ぎゅうにゅう さば だいずのり みそ あぶらあげ 火 28 639 こめ さとう 31.1 にんじん ねぎ ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ りんご 25.6 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ こまつな たまねぎ にら 29 水 618 にんじん もやし りんご キャベツ こまつなしょうが だいこん ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる 27.6 ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ わかめ みそ こめ あぶら さとう 30 木 601 でんぷん にんじん ねぎ 21.6 ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ キャベツ しょうが にんに く ねぎ キャベツ ぎょうざのかわ でんぷん 31 金 624 ごまあぶら ごま あぶら

しめじ

GHコース(小学校) ≪ 22 □≫ しょくひんめい えいようりょう る 体のちょうしをととのえる カ や 熟 の も と に な る 品 み ど り の 食 品 き の 食 品 \Box こんだてめい たんぱく しつ g や 肉 を つ く か の 食 むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこのいりに こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく こまつな たまねぎ 1 水 小 588 小 25.1 にんじん もやし ф ф きゅうり こまつな しょうが にんじん ねぎ ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あまずあえ つきみじる 22.8 ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく 2 木 こめ しらたま さとう 580 ごまあぶら ごま あぶら キャベツ しょうが にんに く ねぎ キャベツ ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ 3 金 21.6 624 はるさめ パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう こまつな しめじ しょうが ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう スイートコーン キャベツ くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ こまつな たまねぎ にんにく 6 月 583 じゃがいも キャベツ きゅうり ごぼう こまつな しょうが こめ こめこ あぶら さとう でんぷん ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ 7 火 590 25.1 だいこん にんじん ねぎ ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず まぐろみずに えのきたけ しょうが ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず さわにわん こめ あぶら さとう 8 水 617 28.1 だいこん にんじん ねぎ でんぷん まぐろあぶらづけ ぶたにく みずな むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる こめ おおむぎ ごま さとう さつまいも つきこんにゃく ぎゅうにゅう けずりぶし みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ ごぼう こまつな しょうが 9 木 620 27.6 だいこん にんじん ねぎ おかかのだしふりかけ キャベツ だいこん パン むしちゅうかめん ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく ごま ごまあぶら あぶら グレープゼリー さとう 10 金 589 21.3 たまねぎ にら にんじん もやし キャベツ ごぼう こまつな しょうが だいこん ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ ごじる ぎゅうにゅう さば だいずのり みそ あぶらあげ 14 火 こめ さとう 639 31.1 にんじん ねぎ パン あぶら グラニューと あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく グラニューとう さとう じゃがいも キャベツ たまねぎ 15 水 22.5 597 にんじん みかん みかん ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ りんご こめ ごまあぶら あぶら ぎゅうにゅう たまご こまつな たまねぎ にら 16 木 25.6 618 ぶたにくとうふ にんじん もやし りんご さとう でんぷん はるさめ きりぼしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう はいがごはん ポークカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう プルーンはっこうにゅう 20.1 ぶたにく 17 金 680 じゃがいも ほしぶどう スイートコーン えのきたけ キャベツ きゅうり こまつな しめじ たまねぎ にんにく ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ 25.8 ぎゅうにゅう チョ まぐろあぶらづけ パン スパゲティ あぶら 20 月 594 さとう キャベツ こまつなしょうが だいこん ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ わかめ みそ ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ こめ あぶら さとう 21 火 601 27.6 おひたしるそしる でんぷん にんじん ねぎ ぎゅうにゅう こおりどうふ むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに ごまじょうゆあえ のりのつくだに こめ おおむぎ ごま さとう さといも 27.8 のり うずらたまご とりにく 22 水 621 こまつな にんじん もやし ぎゅうにゅう さけこおりどうふ たまご ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごぼう こまつな しめじ 23 木 601 274 にんじん ねぎ パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも ぎゅうにゅう こおりどうふ ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン 24 金 わかめ ぶたにく 585 とうふ こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ にら にんにく はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ さつまいも はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ 25.2 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ 27 月 607 ぎゅうにゅう きなこ 25.3 こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく こめ おおむぎ むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くろみつかん こまつな たまねぎ 28 火 がんみつとう。さとう 593 にんじん じゃがいも おうとう トマト パインアップル みかん はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ ぎゅうにゅう だいず パン こむぎこ マカロニ 29 水 653 27.5 ぎゅうにく キャベツ たまねぎ あぶら さとう にんじん にんにく ぎゅうにゅう ししゃも こおりどうふ ひじき こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる ごぼう だいこん にんじん 30 木 623 232 ねぎ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう 26.0 だっしふんにゅう ぶたにく とりにく ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご エリンギ こまつな 31 金 644 こめ あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん りんご