※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。 表示義務(特定原材料)8品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ

その他

※ あさり・もずく・アーサ・しらす・カエリに関しては、えび・かにが混入している可能性があるため●マークがつきます。 ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

					※ 材料、天候等により、献立を変更する	物口がめてより。	
日	曜日		こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	水	牛乳	洋風雑炊	鶏肉	*	にんじん,たまねぎ,こまつな,マッシュルーム	鶏がら、しょうゆ、塩、白ワイン、こしょう
			アスパラベーコンソテー	無塩せきベーコン	油	にんじん,しめじ,グリーンアスパラ,ブロッコリー,コーン, おろしにんにく	こしょう,塩,しょうゆ
			チキンのガーリック焼き	鶏肉	*	おろしにんにく	塩,こしょう,白ワイン
2	木		ごはん 豆腐のもずくあんかけ	豆腐(大豆),豚肉,●もずく	かたくり粉,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,かつお節
		牛乳	具だくさん汁	IIII la (SAL)		だいこん,にんじん,はくさい,こまつな,こんにゃく	かつお節,昆布だし、しょうゆ,酒,本みりん,塩
	_		レンコンのごま和え 黒糖パン	とりささみ(鶏肉)	ごま,ねりごま,三温糖 ●黒糖パン(小麦、乳、大豆)	れんこんスライス,いんげん,にんじん	しょうゆ,●酢(小麦),塩
3	金		スクランブルエッグ	●卵,無塩せきベーコン	油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン	塩、こしょう
		牛乳	豆とポテトのスープ	鶏肉,白いんげん豆	じゃがいも,かたくり粉,油	たまねぎ,にんじん,はくさい,パセリ くだもの	鶏がら,しょうゆ,塩,こしょう
			くだもの きのこごはん	 鶏肉,油揚げ(大豆)	  米,油	にんじん,ごぼう,しめじ,まいたけ,しいたけ,あお豆(大	しょうゆ,塩,酒,かつお節
6	月		島野菜のみそ汁	豚肉,豆腐(大豆).麦みそ(大豆)		豆) とうがん.かぼちゃ.へちましいたけ	かつお節
		牛乳	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ(小麦),大豆油		焼き栗コロッケ(小麦、大豆)
			みたらしだんご		白玉だんご(大豆),三温糖,水あめ,かたくり粉 米		しょうゆ、本みりん、酒
7	火		ごはん マーボー春雨	 	^  はるさめ,三温糖,かたくり粉,油,ごま油		●テンメンジャン(小麦 大豆 ごま),しょうゆ,トウバンジャン,塩
		牛乳	中華コーンスープ	鶏肉.●卵	かたくり粉	にく,おろししょうが コーン,こまつな,きくらげ	鶏がら.しょうゆ.本みりん.塩.こしょう
			くだもの	>		くだもの	2000 210 00 20 7 1 1 1 1 2 7 1 0 1 mil = 0 0 0 2
8	水	<b>4</b> 乳	ごはん	4 n sc + =	*		
0	<b>//</b> \		キーマカレー	牛肉,豚肉,大豆	●小麦粉,油	にんにく	チャツネ(りんご).●カレールウ(小麦,牛肉,鶏肉,大豆).カレー粉,ケチャップ,赤ワイン,ウスターソース,塩
			フルーツ杏仁		●杏仁寒天(乳)	みかん,パイナップル,もも	
9	木		ごはん 五目金平	豚肉,ちきあぎ	^^  じゃがいも,三温糖,油,ごま,ごま油	ごぼう,にんじん,こんにゃく,いんげん	しょうゆ,本みりん,塩,七味唐辛子(ごま)
		牛乳	豆腐とわかめのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆),わかめ,白みそ(大豆),米 みそ		長ねぎえのきたけ	かつお節
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(大豆),あおのり	●小麦粉,大豆油		
10	金		なすのミートスパゲティ	牛肉,豚肉,大豆	●スパゲッティ(小麦),三温糖,油	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,おろしにんにく	ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース,塩,こしょう
10		#乳	花野菜サラダ	ツナ	三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,にんじん,コーン	しょうゆ.●酢(小麦),りんご酢,塩
			ブルーベリーケーキ ごはん	●卵,●牛乳	●小麦粉,三温糖,●バター(乳)  ・*	ブルーベリー,ポッカレモン,レーズン(干しぶどう)	ベーキングパウダー
14	火	牛乳	うの花炒め	おから,鶏肉,ちきあぎ,ひじき	三温糖,油	こまつな,にんじん,ごぼう,きくらげ	しょうゆ,本みりん,塩,かつお節
			白菜のみそ汁	厚揚げ(大豆),白みそ(大豆),米みそ	かれていか。大声は	はくさい,しめじ,こねぎ	かつお節
			さばの竜田揚げ ごはん	さば	かたくり粉,大豆油 米	しょうが	しょうゆ,酒
15	水		中華風みそ炒め	豚肉,厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆)	油,三温糖,かたくり粉,ごま油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,しょうが, おろしにんにく	しょうゆ,本みりん,豆板醬(大豆)
		牛乳	ワンタンスープ	●ワンタン(小麦、大豆、豚肉、ごま)	ごま油	にんじん、こまつな、はくさい、えのきたけ、しょうが	しょうゆ,塩,かつお節,鶏がら
			くだもの		*	くだもの	
16	木	牛乳	ごはん チキナーイリチー	厚揚げ(大豆),ツナ	油	からし菜,キャベツ,にんじん,もやし	しょうゆ,塩,こしょう
			鶏汁	鶏肉		とうがん,にんじん,ごぼう,こまつな,しいたけ,しょうが	しょうゆ,塩,本みりん,かつお節
			アンダンスー	赤みそ(大豆),麦みそ(大豆),豚肉 豚肉	三温糖,油 米,油,ごま油	●白菜キムチ(大豆、魚介エキス),だいこん漬,たまね	酒,本みりん  洒しょうゆ 塩 チキンブイヨン( 鶏肉)
17	金	华乳	キムタクごはん	100 P 3	71,7412 5.72	ぎ、長ねぎ、あお豆(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが	Market State (Market)
			わかめスープ	絹ごし豆腐(大豆),わかめ	ごま,ごま油,かたくり粉	にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,こしょう,鶏がら,かつお節
			チヂミ	豚肉,●卵 無添加ハム.無添加ウインナー.●チーズ(乳)	●小麦粉,かたくり粉,ごま油  ●ピタパン(小麦 乳 太豆) オリーブ油	にら,にんじん,たまねぎ	塩トマトケチャップ・トマトピューレー、塩、こしょう・チリパウダー
20	月	牛乳	ピザパン	ツナ	卵抜きマヨネーズ.三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,キャベツ,にんじん,ピク	
			ブロッコリーのコールスローサラダ		卵扱さくコイー人,二.血格	ルス	
						キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ	塩、こしょう、鶏がら
			ジュリエンヌスープ 野草そば	無塩せきベーコン 豚肉,かまぼこ	●沖縄そば(小麦、大豆)	キャベツ,にんじん,もやし,きくらげ,こねぎ,しょうが	しようゆ,本みりん,酒,塩,かつお節,豚肯
21	火		ジュリエンヌスープ 野菜そば 大根の梅肉和え	豚肉,かまぼこ	三温糖	キャベツ,にんじん,もやし,きくらげ,こねぎ,しょうがだいこん,きゅうり,にんじん,梅肉	しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節,豚骨 ●酢(小麦),本みりん,塩
21	火		野菜そば				
			野菜そば 大根の梅肉和え	豚肉,かまぼこ	三温糖 ベにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖, 三温糖 米	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉	●酢(小麦),本みりん,塩
21	火水		野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ	豚肉,かまぼこ きな粉 ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆)	<ul><li>三温糖</li><li>べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖</li><li>米</li><li>三温糖,かたくり粉</li></ul>	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	●酢(小麦),本みりん,塩 オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩
		<b>4</b> 乳無し	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え	豚肉,かまぼこ きな粉 ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚	<ul><li>三温糖</li><li>べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖</li><li>米</li><li>三温糖,かたくり粉</li><li>ごま,三温糖</li></ul>	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん	●酢(小麦),本みりん,塩
		<b>4</b> 乳無し	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト	豚肉,かまぼこ きな粉 ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆)	三温糖         べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖         米         三温糖,かたくり粉	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん	●酢(小麦),本みりん,塩 オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩
		牛乳無し	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん	豚肉,かまぼこ きな粉 ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆)	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖, 三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカッ	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん	●酢(小麦),本みりん,塩 オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩
22	水	牛乳無し	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ	豚肉,かまぼこ  きな粉  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖・●バター(乳)・●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー	●酢(小麦),本みりん,塩 オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩 本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢
22	水木	牛乳無し	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ	豚肉,かまぼこ  きな粉  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげ	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩
22	水	<b>牛乳無し</b>	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ	豚肉,かまぼこ  きな粉  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげ	●酢(小麦),本みりん,塩 オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩 本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢 オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら
22	水木	牛乳無し	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁	豚肉,かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆)	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 米 里芋,三温糖,かたくり粉,油	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節
22 23 24	水	<b>牛乳無し</b>	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮	豚肉,かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉).厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうが	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
22	水木	<b>牛乳無し</b>	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き	豚肉,かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉,昆布,ちきあぎ	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 米 里芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけだいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
22 23 24	水	<b>牛乳無し</b> 牛乳 牛乳 牛乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆)  赤魚	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 米 里芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ 米,黒米	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークワーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけだいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじん こんにゃく,しいたけ	●酢(小麦),本みりん,塩 オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩 本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢 オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節 塩,こしょう
22 23 24	水	<b>牛乳無し</b> 牛乳 牛乳 牛乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの	豚肉,かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉,昆布,ちきあぎ 豚肉,カステラかまぼこ,厚揚げ(大豆),甘口白	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 米 里芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ 米,黒米	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけだいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
22 23 24	水	<b>牛乳無し</b>	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん	豚肉,かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉,昆布,ちきあぎ 豚肉,カステラかまぼこ,厚揚げ(大豆),甘口白みそ(大豆)	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 米 里芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ 米,黒米 油	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークワーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけだいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじん こんにゃく,しいたけ	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
22 23 24 27	水木金月	<b>牛乳無し</b> 牛乳 牛乳 牛乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの	下内,かまぼこ  きな粉  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉,昆布,ちきあぎ 豚肉,カステラかまぼこ,厚揚げ(大豆),甘口白みそ(大豆)	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 米 里芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ 米,黒米 油	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけだいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,しいたけくだもの	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
22 23 24 27	水木金月	<b>牛乳無し</b>	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁	豚肉,かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉,昆布,ちきあぎ 豚肉,カステラかまぼこ,厚揚げ(大豆),甘口白みそ(大豆)  「豚肉,油揚げ(大豆),豆乳,赤みそ(大豆),甘口白みそ(大豆)  ●イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 果 里芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ 米,黒米 油 大豆油 米	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,しいたけくだもの にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しょうがはくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節  下番,かつお節
22 23 24 27 28		4乳無し           4乳無し           4乳無し           4乳無し           4乳           4乳           4乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ	下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵、豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆) 赤魚  下肉、丸ステラかまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ● イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 果芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ 米,黒米 油  大豆油 米	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,しいたけくだもの にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しょうがはくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,コーン	●酢(小麦),本みりん,塩 オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩 本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢 オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節 下骨,かつお節 しょうゆ,●酢(小麦),塩 うっちん粉,カレー粉,しょうゆ,本みりん,酒,チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう
22 23 24 27	水木金月	<b>牛乳無し</b> 牛乳無し           牛乳無し           牛乳           牛乳           牛乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつお和え	豚肉,かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵,豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉,昆布,ちきあぎ 豚肉,カステラかまぼこ,厚揚げ(大豆),甘口白みそ(大豆)  「豚肉,油揚げ(大豆),豆乳,赤みそ(大豆),甘口白みそ(大豆)  ●イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 果芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ 米,黒米 油  大豆油 米	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,しいたけくだもの にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しょうがはくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節  下骨,かつお節  しょうゆ,●酢(小麦),塩 うっちん粉,カレー粉,しょうゆ,本みりん,酒,チキンブイヨン(鶏
22 23 24 27 28		4乳無し           4乳無し           4乳無し           4乳無し           4乳           4乳           4乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつお和え うつちんライス	下内の、かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵、豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉、昆布、ちきあぎ 豚肉、カステラかまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ●イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉 鶏肉、白花豆 白いんげん豆、●脱脂粉乳、●生	三温糖 べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖,三温糖 米 三温糖,かたくり粉 ごま,三温糖 紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆) 米 三温糖,油,ごま油 はるさめ,ごま油 大豆油 果芋,三温糖,かたくり粉,油 三温糖,卵抜きマヨネーズ 米,黒米 油  大豆油 米	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,しいたけくだもの にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しょうがはくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,コーン	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節  直,かつお節  直,かつお節  直,かつお節  本,かりん,では、カーカーのよりの,本みりん,では、チャンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう 鶏がら,塩,こしょう 鬼がら,塩,こしょう
22 23 24 27 28		4乳無し           4乳無し           4乳無し           4乳無し           4乳           4乳           4乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつお和え うっちんライス マッシュルームスープ	下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵、豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉、昆布、ちきあぎ 豚肉、丸ステラかまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ● イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉 鶏肉、白花豆 白いんげん豆、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) ホキ、チーズ(乳)	三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,しいたけくだもの にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しょうがはくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,コーン	●酢(小麦),本みりん,塩  オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩  本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢  オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら  しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節 塩,こしょう  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節  しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節  しょうか,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節  さっちん粉,カレー粉,しょうゆ,本みりん,酒,チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう 鶏がら,塩,こしょう
22 23 24 27 28		4乳無し           4乳無し           4乳無し           4乳無し           4乳           4乳           4乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米ごはん 干切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつお和え うっちんライス マッシュルームスープ 魚の香草焼き	下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵、豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉、昆布、ちきあぎ  豚肉、カステラかまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ● イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉 鶏肉、白花豆 白いんげん豆、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳)	三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉 はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじん シークヮーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,しいたけくだもの にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しょうがはくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,コーン	●酢(小麦)、本みりん、塩  オイスターソース(かきエキス)、しょうゆ、塩  本みりん、●酢(小麦)、塩、りんご酢  オイスターソース(かきエキス)、酒、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節,鶏がら  しょうゆ、塩、酒、本みりん、昆布だし、かつお節 塩、こしょう しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節 豚骨、かつお節  下骨、かつお節  しょうゆ、●酢(小麦)、塩 うっちん粉、カレー粉、しょうゆ、本みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう,マスタード、バジル粉、オレガノ、ローズマリーパウ
22 23 24 27 28		4乳無し         年乳無し           4乳無し         年乳           4乳無し         年乳           4乳         年乳           4乳         年乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵水大らげの中華炒め 春げぎょうざ ご 単芋のこけ焼き 黒米切りイリチー イナムドウチ くだもの ご はん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつライス マッシュルームスープ 魚の香草焼き ごはん もずく井(具) 大根のすまし汁	下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵、豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉、昆布、ちきあぎ 豚肉、丸ステラかまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ● イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉 鶏肉、白花豆 白いんげん豆、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) ホキ、チーズ(乳)	三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじんシークワーサー 赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん 切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,にんじんこんにゃく,しいたけくだものにんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しょうがはくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,コーンマッシュルーム,たまねぎ,にんじん,パセリにんじん,たまねぎ,こまつな,しょうが,おろしにんにくだいこん,にんじん,こまつな,えのきたけ	●酢(小麦),本みりん,塩 オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩 本みりん,●酢(小麦),塩,りんご酢 オイスターソース(かきエキス),酒,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節 塩,こしょう しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節 豚骨,かつお節  正しょうか,●酢(小麦),塩 うっちん粉,カレー粉,しょうゆ,本みりん,酒,チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう 鶏がら,塩,こしょう 塩,こしょう、マスタード,バジル粉,オレガノ,ローズマリーパウダー
22 23 24 27 28		4乳無し         年乳無し           4乳無し         年乳           4乳無し         年乳           4乳         年乳           4乳         年乳	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨スープ 揚げぎょうざ ごはん 里芋のこお 急きのこが焼き 黒米切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつうま煮 きのまからがっち。 ではん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつおんライス マッシュルームスープ 魚の香草焼き ごはん もずく丼(具)	下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵、豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)  赤魚  豚肉、足布、ちきあぎ  豚肉、カステラかまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ● イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉 鶏肉、白花豆 白いんげん豆、● 脱脂粉乳、● 生クリーム(乳) ホキ、チーズ(乳)  ●もずく、牛肉、豚肉	三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけキャベツ,きゅうり,にんじんシークヮーサー  赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげにんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけたいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうがしめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長たまねぎ,にんじん  切干大根,こんにゃく,にんじんこんにゃく,しょうがはくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,コーンマッシュルーム,たまねぎ,にんじん,パセリ	●酢(小麦)、本みりん、塩 オイスターソース(かきエキス)、しょうゆ、塩 本みりん、●酢(小麦)、塩りんご酢 オイスターソース(かきエキス)、酒、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節、鶏がら しょうゆ、塩、酒、本みりん、混布だし、かつお節 塩、こしょう しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節 豚骨、かつお節  しょうゆ、●酢(小麦)、塩 うっちん粉、カレー粉、しょうゆ、本みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 塩、こしょう、マスタード、バジル粉、オレガノ、ローズマリーパウダー しょうゆ、本みりん、豆板醬(大豆)、塩、こしょう、かつお節
22 23 24 27 28		4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳       4乳 <td< td=""><td>野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつうまれ ラっちんライス マッシュルームスープ 魚の香草焼き ごはん もずく丼ののすい。</td><td>下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵、豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)  赤魚  豚肉、足布、ちきあぎ  豚肉、カステラかまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ● イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉 鶏肉、白花豆 白いんげん豆、● 脱脂粉乳、● 生クリーム(乳) ホキ、チーズ(乳)  ●もずく、牛肉、豚肉</td><td>三温糖</td><td>だいこん。きゅうり、にんじん。たまねぎ、たけのこ、しいたけキャベツ、きゅうり、にんじん シークヮーサー  赤ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、きくらげにんじん、こまつな、コーン、きくらげ、しいたけ、いんげん、しょうがしめじ、えのきたけ、しいたけ、だいこん、チンゲンサイ、長たまねぎ、にんじん  切干大根、こんにゃく、にんじん こんにゃく、しいたけくだもの  にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうがはくさい、こまつな、にんじん。きゅうり、梅肉にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンマッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ  にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、おろしにんにくだいこん、にんじん、こまつな、えのきたけくだもの</td><td>●酢(小麦)、本みりん、塩 オイスターソース(かきエキス)、しょうゆ、塩 本みりん、●酢(小麦)、塩、りんご酢 オイスターソース(かきエキス)、酒、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節、鶏がら しょうゆ、塩、酒、本みりん、混布だし、かつお節 塩、こしょう しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節 豚骨、かつお節  しょうゆ、●酢(小麦)、塩 うっちん粉、カレー粉、しょうゆ、本みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 塩、こしょう、マスタード、バジル粉、オレガノ、ローズマリーパウ ダー しょうゆ、本みりん、豆板醬(大豆)、塩、こしょう、かつお節 かつお節、昆布だし、しょうゆ、塩 トマトケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、ウスタートマトケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、ウスタートマトケースの</td></td<>	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつうまれ ラっちんライス マッシュルームスープ 魚の香草焼き ごはん もずく丼ののすい。	下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵、豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)  赤魚  豚肉、足布、ちきあぎ  豚肉、カステラかまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ● イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉 鶏肉、白花豆 白いんげん豆、● 脱脂粉乳、● 生クリーム(乳) ホキ、チーズ(乳)  ●もずく、牛肉、豚肉	三温糖	だいこん。きゅうり、にんじん。たまねぎ、たけのこ、しいたけキャベツ、きゅうり、にんじん シークヮーサー  赤ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、きくらげにんじん、こまつな、コーン、きくらげ、しいたけ、いんげん、しょうがしめじ、えのきたけ、しいたけ、だいこん、チンゲンサイ、長たまねぎ、にんじん  切干大根、こんにゃく、にんじん こんにゃく、しいたけくだもの  にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうがはくさい、こまつな、にんじん。きゅうり、梅肉にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンマッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ  にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、おろしにんにくだいこん、にんじん、こまつな、えのきたけくだもの	●酢(小麦)、本みりん、塩 オイスターソース(かきエキス)、しょうゆ、塩 本みりん、●酢(小麦)、塩、りんご酢 オイスターソース(かきエキス)、酒、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節、鶏がら しょうゆ、塩、酒、本みりん、混布だし、かつお節 塩、こしょう しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節 豚骨、かつお節  しょうゆ、●酢(小麦)、塩 うっちん粉、カレー粉、しょうゆ、本みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 塩、こしょう、マスタード、バジル粉、オレガノ、ローズマリーパウ ダー しょうゆ、本みりん、豆板醬(大豆)、塩、こしょう、かつお節 かつお節、昆布だし、しょうゆ、塩 トマトケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、ウスタートマトケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、ウスタートマトケースの
22 23 24 27 28 29		4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳       4乳 <td< td=""><td>野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春間げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつうま煮 ネッシュルームスープ 魚の香草焼き ごはん もずく丼(具) 大根のすまし汁 くだもの にはん もずく丼のすまし汁 くだもの</td><td>下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵,豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉,昆布,ちきあぎ 豚肉,カステラかまぼこ,厚揚げ(大豆),甘口白みそ(大豆)  ・ 「大豆) ・ 「大豆」・ 「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・</td><td>三温糖</td><td>だいこん。きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけキャベッきゅうり、にんじん シークヮーサー 赤ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、きくらげにんじん、こまつな、コーン、きくらげ、しいたけ、いんげん、しょうがしめじ、えのきたけ、しいたけ、だいこん、チンゲンサイ、長たまねぎ、にんじん 切干大根、こんにゃく、にんじん こんにゃく、しいたけくだもの にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうがはくさい、こまつな、にんじん、きゅうり、梅肉にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンマッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、おろしにんにくだいこん、にんじん、こまつな、えのきたけくだもの</td><td>●酢(小麦)、本みりん、塩 オイスターソース(かきエキス)、しょうゆ、塩 本みりん。●酢(小麦)、塩りんご酢 オイスターソース(かきエキス)、酒、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節,鶏がら しょうゆ、塩、酒、本みりん、混布だし、かつお節塩、こしょう しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節豚骨、かつお節 にょうの。●酢(小麦)、塩 うっちん粉、カレー粉、しょうゆ、本みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 塩、こしょう。 塩、こしょう・マスタード、バジル粉、オレガノ、ローズマリーパウダー しょうゆ、本みりん、豆板醬(大豆)、塩、こしょう、かつお節かつお節、昆布だし、しょうゆ、塩、こしょう、かつお節かつお節、昆布だし、しょうゆ、塩、しょうか、塩、こしょうかり、塩、こしょうかり、塩、こしょうかり、塩、こしょうかり、塩、こしょう</td></td<>	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春間げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつうま煮 ネッシュルームスープ 魚の香草焼き ごはん もずく丼(具) 大根のすまし汁 くだもの にはん もずく丼のすまし汁 くだもの	下内の、かまぼこ  ● 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ● 卵,豚肉 鶏肉 ● 肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉,昆布,ちきあぎ 豚肉,カステラかまぼこ,厚揚げ(大豆),甘口白みそ(大豆)  ・ 「大豆) ・ 「大豆」・ 「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・「大豆」・	三温糖	だいこん。きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけキャベッきゅうり、にんじん シークヮーサー 赤ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、きくらげにんじん、こまつな、コーン、きくらげ、しいたけ、いんげん、しょうがしめじ、えのきたけ、しいたけ、だいこん、チンゲンサイ、長たまねぎ、にんじん 切干大根、こんにゃく、にんじん こんにゃく、しいたけくだもの にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうがはくさい、こまつな、にんじん、きゅうり、梅肉にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンマッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、おろしにんにくだいこん、にんじん、こまつな、えのきたけくだもの	●酢(小麦)、本みりん、塩 オイスターソース(かきエキス)、しょうゆ、塩 本みりん。●酢(小麦)、塩りんご酢 オイスターソース(かきエキス)、酒、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節,鶏がら しょうゆ、塩、酒、本みりん、混布だし、かつお節塩、こしょう しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節豚骨、かつお節 にょうの。●酢(小麦)、塩 うっちん粉、カレー粉、しょうゆ、本みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 塩、こしょう。 塩、こしょう・マスタード、バジル粉、オレガノ、ローズマリーパウダー しょうゆ、本みりん、豆板醬(大豆)、塩、こしょう、かつお節かつお節、昆布だし、しょうゆ、塩、こしょう、かつお節かつお節、昆布だし、しょうゆ、塩、しょうか、塩、こしょうかり、塩、こしょうかり、塩、こしょうかり、塩、こしょうかり、塩、こしょう
22 23 24 27 28 29		4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳素し       4乳       4乳 <td< td=""><td>野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつうまれ ラっちんライス マッシュルームスープ 魚の香草焼き ごはん もずく丼ののすい。</td><td>下内の、かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵、豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉、昆布、ちきあぎ 豚肉、カステラかまぽこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  「豚肉、油揚げ(大豆)、豆乳、赤みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ●イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉  鶏肉、白花豆 白いんげん豆、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) ホキ、チーズ(乳)  ●もずく、牛肉、豚肉 油揚げ(大豆)、わかめ  ・おり、サーズ(乳)</td><td>三温糖</td><td>だいこん。きゅうり、にんじん。たまねぎ、たけのこ、しいたけキャベツ、きゅうり、にんじん シークヮーサー  赤ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、きくらげにんじん、こまつな、コーン、きくらげ、しいたけ、いんげん、しょうがしめじ、えのきたけ、しいたけ、だいこん、チンゲンサイ、長たまねぎ、にんじん  切干大根、こんにゃく、にんじん こんにゃく、しいたけくだもの  にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうがはくさい、こまつな、にんじん。きゅうり、梅肉にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンマッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ  にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、おろしにんにくだいこん、にんじん、こまつな、えのきたけくだもの</td><td>●酢(小麦)、本みりん、塩 オイスターソース(かきエキス)、しょうゆ、塩 本みりん。●酢(小麦)、塩、りんご酢 オイスターソース(かきエキス)、酒、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節、鶏がら しょうゆ、塩酒、本みりん、混布だし、かつお節 塩、こしょう しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節 豚骨、かつお節  しょうゆ、●酢(小麦)、塩 うっちん粉、カレー粉、しょうゆ、本みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう・マスタード、バジル粉、オレガノ、ローズマリーパウダー しょうゆ、本みりん、豆板醬(大豆)、塩、こしょう、かつお節 かつお節、昆布だし、しょうゆ、塩 トマトケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、ウスターソース、チリパウダー、チリソース、ポークブイョン(鶏肉、豚肉)、</td></td<>	野菜そば 大根の梅肉和え 紅芋の黒糖がらめ ごはん 肉団子と白菜のうま煮 キャベツの塩昆布和え 手作りいもタルト ごはん 卵と木くらげの中華炒め 春雨げぎょうざ ごはん 里芋のそぼろ煮 きのこ汁 魚のもみじ焼き 黒米切りイリチー イナムドゥチ くだもの ごはん 豆乳豚汁 イカフライ 梅かつうまれ ラっちんライス マッシュルームスープ 魚の香草焼き ごはん もずく丼ののすい。	下内の、かまぼこ  ●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆) 塩こんぶ  ●卵、豚肉 鶏肉 ●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)  豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆) 赤魚  豚肉、昆布、ちきあぎ 豚肉、カステラかまぽこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  「豚肉、油揚げ(大豆)、豆乳、赤みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)  ●イカフライ(小麦、いか、大豆) 糸けずり 鶏肉  鶏肉、白花豆 白いんげん豆、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) ホキ、チーズ(乳)  ●もずく、牛肉、豚肉 油揚げ(大豆)、わかめ  ・おり、サーズ(乳)	三温糖	だいこん。きゅうり、にんじん。たまねぎ、たけのこ、しいたけキャベツ、きゅうり、にんじん シークヮーサー  赤ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、きくらげにんじん、こまつな、コーン、きくらげ、しいたけ、いんげん、しょうがしめじ、えのきたけ、しいたけ、だいこん、チンゲンサイ、長たまねぎ、にんじん  切干大根、こんにゃく、にんじん こんにゃく、しいたけくだもの  にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうがはくさい、こまつな、にんじん。きゅうり、梅肉にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンマッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ  にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、おろしにんにくだいこん、にんじん、こまつな、えのきたけくだもの	●酢(小麦)、本みりん、塩 オイスターソース(かきエキス)、しょうゆ、塩 本みりん。●酢(小麦)、塩、りんご酢 オイスターソース(かきエキス)、酒、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節、鶏がら しょうゆ、塩酒、本みりん、混布だし、かつお節 塩、こしょう しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節 豚骨、かつお節  しょうゆ、●酢(小麦)、塩 うっちん粉、カレー粉、しょうゆ、本みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう 鶏がら、塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう・マスタード、バジル粉、オレガノ、ローズマリーパウダー しょうゆ、本みりん、豆板醬(大豆)、塩、こしょう、かつお節 かつお節、昆布だし、しょうゆ、塩 トマトケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、ウスターソース、チリパウダー、チリソース、ポークブイョン(鶏肉、豚肉)、