



## 令和3年度 8・9月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

| 日                                                          | 献立名                                         | 使われている食品と主なはたらき                       |                                      |                                                     |                                                                         | エネルギー<br>(Kcal) | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含みませ<br>ん) |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|
|                                                            |                                             | きいろ                                   | あか                                   | みどり                                                 | おもな調味料                                                                  | 小学校             |                             |
|                                                            |                                             |                                       |                                      |                                                     |                                                                         | エネルギーのもとになる食品   |                             |
| (水)                                                        | 25 せわりパン ぎゅうにゅう                             | パン                                    | ぎゅうにゅう                               |                                                     |                                                                         | 695             | 自彊小<br>吉田中                  |
|                                                            | ひまわりむし                                      | パンこ さとう                               | とりにく ぶたにく たまご<br>ぎゅうにゅう              | たまねぎ にんじん とうもろこし                                    | しお こしょう ケチャップ<br>ソース ワイン                                                | 30.7            |                             |
|                                                            | やきそばいりやさいソテー                                | ちゅうかめん あぶら                            | ぶたにく                                 | キャベツ もやし たまねぎ こまつな<br>あかピーマン                        | やきそばのもと しお<br>こしょう ソース                                                  | 887             |                             |
|                                                            | フルーツポンチ                                     | さとう こめ もちこめ                           | かんてん とうにゅう                           | レモン みかん もも バイン りんご<br>なつみかん アロエ ぶどう                 | ワイン                                                                     | 38.2            |                             |
| (木)                                                        | 26 カレーピラフ ぎゅうにゅう                            | こめ おおむぎ バター<br>あぶら                    | ぎゅうにゅう ベーコン                          | たまねぎ にんじん ピーマン                                      | しお 酒 カレーこ コンソメ<br>こしょう                                                  | 636             |                             |
|                                                            | しろみざかなフライ                                   | あぶら パンこ こむぎこ                          | ホキ                                   |                                                     | しお こしょう                                                                 | 22.5            |                             |
|                                                            | かぼちゃサラダ マヨネーズ                               |                                       |                                      | かぼちゃ きゅうり えだまめ                                      | しお こしょう マヨネーズ<br>コンソメ しょうゆ しお                                           | 803             |                             |
|                                                            | マセドアンスープ                                    | マカロニ じゃがいも                            | とりにく                                 | キャベツ にんじん チンゲンサイ                                    | こしょう がらスープ ワイン                                                          | 27.3            |                             |
| (金)                                                        | 27 ソフトめん ぎゅうにゅう                             | ソフトめん                                 | ぎゅうにゅう                               |                                                     |                                                                         | 655             |                             |
|                                                            | やさいたっぷりミートソース                               | さとう あぶら                               | ぶたにく チーズ                             | たまねぎ にんじん セロリー トマト<br>マッシュルーム にんにく パセリ              | ケチャップ トマトピューレ こしょう<br>ベジマルソース ハヤシル ソース<br>デミグラスソース しお がらスープ<br>しょうゆ ワイン | 30.4            |                             |
|                                                            | チーズオムレツ                                     | さとう でんぶん あぶら                          | たまご チーズ                              |                                                     | す しお                                                                    | 801             |                             |
|                                                            | キャベツサラダ                                     | ごま さとう あぶら                            |                                      | キャベツ きゅうり もやし にんじん                                  | しょうゆ す                                                                  | 36.5            |                             |
| (月)                                                        | 30 ごはん ぎゅうにゅう                               | こめ                                    | ぎゅうにゅう                               |                                                     |                                                                         | 698             |                             |
|                                                            | なつやさいのカレー                                   | あぶら さとう                               | ぶたにく チーズ                             | かぼちゃ たまねぎ にんじん なす<br>トマト ピーマン セロリー にんにく<br>しょうが りんご | カレーこ こしょう チャツネ<br>カレールウ ソース ワイン<br>しお スープストック<br>ワイン しょうゆ しお<br>こしょう    | 29.0            |                             |
|                                                            | ガーリックレモンチキン                                 |                                       | とりにく                                 | レモン にんにく                                            |                                                                         | 860             |                             |
|                                                            | えだまめのしおゆで                                   |                                       |                                      | えだまめ                                                | しお                                                                      | 34.3            |                             |
| (火)                                                        | 31 ごはん ぎゅうにゅう                               | こめ                                    | ぎゅうにゅう                               |                                                     |                                                                         | 632             |                             |
|                                                            | かぼちゃコロッケ                                    | じゃがいも さとう あぶら パンこ<br>ライムぎこ こむぎこ ヨーンラー | ぶたにく                                 | かぼちゃ たまねぎ                                           | しょうゆ しお ワイン こしょう                                                        | 20.3            |                             |
|                                                            | なすとピーマンのみそいため                               | さとう ごまあぶら でんぶん                        | ぶたにく みそ                              | なす にんじん ピーマン しょうが                                   | 酒 しょうゆ みりん                                                              | 776             |                             |
|                                                            | はるさめスープ                                     | はるさめ でんぶん                             | とりにく                                 | たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>しょうが しいたけ                       | しょうゆ スープストック しお<br>こしょう がらスープ                                           | 23.7            |                             |
| (水)                                                        | 1 ツイストパン ぎゅうにゅう                             | パン                                    | ぎゅうにゅう                               |                                                     |                                                                         | 658             |                             |
|                                                            | にく(だんご)のトマトソースあえ                            | あぶら オリーブオイル<br>さとう パンこ でんぶん           | ぶたにく とりにく                            | にんにく トマト たまねぎ                                       | ケチャップ トマトピューレ<br>ソース ワイン しょうゆ しお                                        | 23.9            |                             |
|                                                            | スパゲッティサラダ                                   | スパゲッティ                                |                                      | きゅうり とうもろこし パプリカ                                    | しお こしょう ドレッシング                                                          | 871             |                             |
|                                                            | チンゲンサイのクリームスープ                              | おおむぎ あぶら                              | ベーコン ぎゅうにゅう チーズ                      | チンゲンサイ たまねぎ にんじん<br>とうもろこし                          | ホワイトルウ スープストック<br>しお こしょう ワイン がらスープ                                     | 31.5            |                             |
| ～住吉小学校のリクエスト献立～ キムチチャーハンやからあげなど人気のあるメニューを取り入れた献立を考えてくれました。 |                                             |                                       |                                      |                                                     |                                                                         |                 |                             |
| (木)                                                        | 2 キムチチャーハン ぎゅうにゅう                           | こめ おおむぎ ごまあぶら                         | ぎゅうにゅう ぶたにく                          | にんじん たけのこ にら キムチ                                    | しお 酒 しょうゆ こしょう<br>ちゅうかスープ                                               | 668             |                             |
|                                                            | とりにくのからあげ                                   | あぶら でんぶん                              | とりにく                                 | にんにく しょうが                                           | しょうゆ 酒 みりん しお                                                           | 28.8            |                             |
|                                                            | きゅうりとだいごんのひたひた<br>かつおぶし                     | さとう ごまあぶら                             | かつおぶし                                | きゅうり だいごん                                           | しょうゆ す とうがらし                                                            | 807             |                             |
|                                                            | トマトとたまごのスープ                                 | あぶら でんぶん                              | たまご ベーコン                             | トマト たまねぎ チンゲンサイ<br>しょうが                             | がらスープ しょうゆ しお<br>スープストック こしょう                                           | 33.9            |                             |
| (金)                                                        | 3 アップルパン ぎゅうにゅう                             | パン さとう                                | ぎゅうにゅう                               | りんご                                                 |                                                                         | 637             |                             |
|                                                            | グラタン                                        | あぶら じゃがいも こめこ<br>みずあめ さとう             | とうにゅう おから                            | たまねぎ にんじん とうもろこし<br>ほうれんそう                          | しお                                                                      | 20.9            |                             |
|                                                            | ひじきサラダ                                      | さとう                                   | ひじき                                  | きゅうり とうもろこし にんじん                                    | しょうゆ みりん ドレッシング                                                         | 864             |                             |
|                                                            | ねふうたまねぎドレッシング                               | じゃがいも                                 | とりにく ウインナー                           | えだまめ<br>たまねぎ キャベツ にんじん<br>チンゲンサイ                    | スープストック しお こしょう<br>がらスープ                                                | 26.7            |                             |
| (月)                                                        | 6 ごはん ぎゅうにゅう                                | こめ                                    | ぎゅうにゅう                               |                                                     |                                                                         | 678             |                             |
|                                                            | あげぎょうざ                                      | ラー油 あぶら こむぎこ<br>さとう みずあめ              | とりにく                                 | キャベツ しょうが にんにく                                      | 酒 しょうゆ しお                                                               | 26.8            |                             |
|                                                            | かふうあえ                                       | マロニー さとう ごまあぶら                        | とうふ とりにく なると<br>たまご                  | こまつな きゅうり もやし にんじん                                  | しょうゆ す しお                                                               | 855             |                             |
|                                                            | いりどうふ                                       | あぶら さとう                               | とうふ とりにく なると<br>たまご                  | にんじん はねぎ たけのこ<br>しいたけ しょうが                          | しょうゆ わふうだし                                                              | 32.3            |                             |
| (火)                                                        | 7 ごはん ぎゅうにゅう                                | こめ                                    | ぎゅうにゅう                               |                                                     |                                                                         | 657             |                             |
|                                                            | ぶたにくのしょうがやき                                 |                                       | ぶたにく                                 | しょうが にんにく                                           | しょうゆ みりん 酒                                                              | 26.3            |                             |
|                                                            | やさいのたくあんあえ                                  | ごま                                    |                                      | たくあん キャベツ きゅうり                                      | しお                                                                      |                 |                             |
|                                                            | とうがんのみそしる                                   |                                       | あつあげ みそ                              | とうがん たまねぎ えのきたけ<br>しめじ はねぎ                          | さばだし にぼしだし                                                              | 805             |                             |
|                                                            | ももヨーグルト                                     | さとう クリーム                              | ヨーグルト かんてん                           | もも                                                  |                                                                         | 31.0            |                             |
| (水)                                                        | 8 しゃくパン ぎゅうにゅう                              | パン みずあめ さとう                           | ぎゅうにゅう                               | ブルーベリー                                              |                                                                         | 676             |                             |
|                                                            | ブルーベリージャム                                   | でんぶん あぶら さとう                          | とりにく だいず とりレバー                       | たまねぎ レモン しょうが                                       | しょうゆ す カレーこ                                                             | 27.8            |                             |
|                                                            | かいそうサラダ                                     |                                       | かいそう                                 | キャベツ きゅうり                                           | ドレッシング                                                                  | 819             |                             |
|                                                            | あおじそドレッシング                                  |                                       |                                      |                                                     |                                                                         | 33.0            |                             |
|                                                            | パンポンキボタージュ                                  | オリーブオイル クリーム                          | ベーコン ぎゅうにゅう                          | かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ                                  | ホワイトルウ スープストック<br>しお こしょう がらスープ                                         |                 |                             |
| (木)                                                        | ～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田港で水揚げされたしらすをかき揚げにしました。 |                                       |                                      |                                                     |                                                                         |                 |                             |
|                                                            | 9 ごはん ぎゅうにゅう                                | こめ さとう でんぶん                           | ぎゅうにゅう のり<br>かつおぶし                   | ちゃ                                                  | しお                                                                      | 640             |                             |
|                                                            | のりふりかけ                                      | こむぎこ でんぶん あぶら                         | しらすぼし だいず                            | にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ                                   | しお                                                                      | 24.1            |                             |
|                                                            | しらすとだいずのかきあげ                                |                                       |                                      | きゅうり キャベツ もやし レモン                                   | しょうゆ みりん                                                                | 790             |                             |
| やさいのレモンじょうゆあえ                                              | さとう                                         |                                       | たまねぎ にんじん たけのこ<br>さいやいんげん しょうが こんにゃく | 酒 しょうゆ みりん<br>わふうだし                                 | 28.2                                                                    |                 |                             |
|                                                            | ぶたにくとこんにゃくのしょうがに                            | あぶら さとう                               | ぶたにく さつまあげ                           |                                                     |                                                                         |                 |                             |

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

## 食物アレルギー関連の留意点

…小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



## 令和3年度 8・9月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田様原学校給食共同調理場(32-1750)

| 日                                                                | 献立名                    | 使われている食品と主なはたらき                |                               |                                                                                                                             |                                                | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g) | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含ませ<br>ん) |
|------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|                                                                  |                        | きいろ                            | あか                            | みどり                                                                                                                         | おもな調味料                                         | 小学校<br>中学校                  |                            |
|                                                                  |                        | エネルギーのもとになる食品                  | 体をつくるもとになる食品                  | 体の調子を整えるもとになる食品                                                                                                             |                                                |                             |                            |
| (金)                                                              | ミルクパン ギゆうにゅう           | パン さとう マーガリン                   | ギゆうにゅう だっしふんにゅう               |                                                                                                                             |                                                | 656                         |                            |
|                                                                  | ハムチーズピカタ               | でんぶん さとう あぶら                   | ハム チーズ                        |                                                                                                                             | す チキンスープ                                       | 26.9                        |                            |
|                                                                  | ごぼうザラダ<br>ごまドレッシング     | さとう                            |                               | ごぼう きゅうり にんじん                                                                                                               | しょうゆ みりん ドレッシング                                | 857                         |                            |
|                                                                  | とりにくとやさいのトマトに          | じゃがいも あぶら                      | とりにく                          | キャベツ たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく エリンギ                                                                                             | ワイン オールスパイス しお<br>ケチャップ ソース コンソメ<br>こしょう がらスープ | 33.5                        |                            |
| ～日本&世界の味めぐり給食の日(韓国)～ 韓国は静岡県内で姉妹都市、友好都市数3位の国です。韓国の代表的な料理を取り入れました。 |                        |                                |                               |                                                                                                                             |                                                |                             |                            |
| (月)                                                              | ごはん ギゆうにゅう             | こめ                             | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             |                                                | 629                         |                            |
|                                                                  | ピビンバ                   | さとう あぶら                        | ぶたにく                          | ぜんまい ししいけ しょうが<br>にんにく                                                                                                      | トウバンジャン しょうゆ 酒                                 | 28.0                        |                            |
|                                                                  | きりぼしだいこんのナムル           | ごま ごまあぶら                       |                               | きりぼしだいこん もやし にんじん<br>ほうれんそう                                                                                                 | しょうゆ                                           | 777                         |                            |
|                                                                  | トックいりキムチスープ            | あぶら しょうしんこ でんぶん                | ぶたにく とうふ                      | キャベツ にんじん ねぶかねぎ<br>しめじ キムチ にんにく しょうが                                                                                        | がらスープ しょうゆ しお<br>ちゅうかスープ                       | 33.3                        |                            |
| ～吉田中学校のリクエスト献立～ さつまいもやぶどうなど秋の味覚を取り入れた献立を考えてくれました。                |                        |                                |                               |                                                                                                                             |                                                |                             |                            |
| (火)                                                              | さつまいもごはん ギゆうにゅう        | こめ おおむぎ さつまいも                  | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             | 酒 しお                                           | 648                         |                            |
|                                                                  | いかフライ                  | あぶら パンこ こむぎこ<br>でんぶん           | いか                            |                                           | しお こしょう                                        | 27.1                        |                            |
|                                                                  | カラフルザラダ<br>イタリアンドレッシング |                                |                               | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>パプリカ                                                                                                    | しお こしょう ドレッシング                                 | 792                         |                            |
|                                                                  | とんじる                   |                                | ぶたにく とうふ あぶらあげ<br>みそ わかめ      | たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ<br>しめじ こんにゃく                                                                                              | さばだし にぼしだし                                     | 32.1                        |                            |
| (水)                                                              | ぶどう                    |                                |                               | ぶどう                                                                                                                         |                                                |                             |                            |
|                                                                  | ココアしょうパン ギゆうにゅう        | パン さとう マーガリン                   | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             | ココア                                            | 668                         |                            |
|                                                                  | とりにくのおこしやき             | さとう                            | とりにく みそ かんてん                  |                                                                                                                             | こめこうじ しお す ぎょうしょう                              | 29.5                        |                            |
|                                                                  | ベーコンポテト                | じゃがいも あぶら                      | ベーコン                          | たまねぎ パセリ                                                                                                                    | しお こしょう                                        | 812                         |                            |
| (金)                                                              | とうにゅういりポタージュ           | あぶら クリーム                       | とうにゅう ギゆうにゅう                  | とうもろこし たまねぎ にんじん<br>パセリ                                                                                                     | ベジタブルソース コンソメ しお<br>こしょう がらスープ                 | 35.1                        |                            |
| ～長寿の献立～ 敬老の日にちなんで、「ま・ご・は・や・さ・し・い」の頭文字から始まる体に良い食材を取り入れた献立です。      |                        |                                |                               |                                                                                                                             |                                                |                             |                            |
| (木)                                                              | わかめごはん ギゆうにゅう          | こめ おおむぎ あぶら さとう                | ギゆうにゅう わかめ                    |                                                                                                                             | しお                                             | 651                         |                            |
|                                                                  | かつおのだいずのみそがらめ          | でんぶん あぶら さとう                   | かつお だいず みそ                    |                                           | みりん 酒 しょうゆ                                     | 30.4                        |                            |
|                                                                  | ごまつなもやしのサラダ            | さとう ごま                         | のり                            | もやし ごまつな にんじん                                                                                                               | しょうゆ す わふうだし                                   | 799                         |                            |
|                                                                  | いものこじる                 | さといも                           | ぶたにく あぶらあげ                    | だいこん ごぼう にんじん まいたけ<br>ねぶかねぎ しょうが こんにゃく                                                                                      | しょうゆ 酒 みりん しお<br>かつおだし                         | 35.7                        |                            |
| (金)                                                              | うどん ギゆうにゅう             | うどん                            | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             |                                                | 687                         |                            |
|                                                                  | カレーなんぼんつゆ              | あぶら でんぶん                       | とりにく かまぼこ あぶらあげ               | たまねぎ にんじん ごまつな<br>ねぶかねぎ しょうが にんにく                                                                                           | カレールー カレーこ みりん<br>しお しょうゆ かつおだし                | 24.7                        |                            |
|                                                                  | だいがくいも                 | さつまいも あぶら ごま<br>さとう くらざとう はちみつ |                               |                                                                                                                             | しょうゆ す                                         | 843                         |                            |
|                                                                  | しおこんぶのそくせきづけ           | さとう                            | こんぶ                           | キャベツ きゅうり                                                                                                                   | しょうゆ こんぶだし しお                                  | 29.7                        |                            |
| ～お月見献立～ 十五夜にちなんで、里いもやお月見だんごを取り入れた献立です。                           |                        |                                |                               |                                                                                                                             |                                                |                             |                            |
| (火)                                                              | ごはん ギゆうにゅう             | こめ みずあめ さとう<br>のりつくだに          | ギゆうにゅう のり                     |                                                                                                                             | しょうゆ                                           | 637                         | 吉田中                        |
|                                                                  | あかうおのさいきょうやき           | さとう                            | あかうお みそ                       |                                                                                                                             | みりん さけ                                         | 28.7                        |                            |
|                                                                  | さといものそばろに              | さといも あぶら さとう<br>でんぶん           | とりにく                          |  たまねぎ にんじん さやいんげん<br>しょうが                | しょうゆ 酒 みりん<br>わふうだし                            | 770                         |                            |
|                                                                  | さわにわん                  |                                | ぶたにく                          |  にんじん たけのこ ごぼう<br>えのきたけ はねぎ              | しょうゆ 酒 しお こしょう<br>かつおだし こんぶだし                  | 33.4                        |                            |
| (水)                                                              | おつきみデザート               | しょうしんこ さとう あぶら                 | かんてん                          |                                                                                                                             | しょうゆ                                           |                             | 吉田中                        |
|                                                                  | こめこパン ギゆうにゅう           | パン こめこ                         | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             |                                                | 637                         |                            |
|                                                                  | さけのムニエル                | あぶら でんぶん                       | さけ                            | にんにく たまねぎ                                                                                                                   | しお マスタード こしょう                                  | 36.5                        |                            |
|                                                                  | ほうれんそうザラダ              | あぶら さとう                        |                               | ほうれんそう キャベツ とうもろこし                                                                                                          | しょうゆ す                                         | 829                         |                            |
| (金)                                                              | ポーキービーンズ               | じゃがいも あぶら さとう                  | だいず ぶたにく                      | たまねぎ にんじん マッシュルーム                                                                                                           | ケチャップ ワイン ソース しお<br>トマトピューレ スープストック こしょう       | 45.6                        |                            |
|                                                                  | げんまいバーガーパン ギゆうにゅう      | パン げんまい                        | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             |                                                | 624                         |                            |
|                                                                  | ハンバーグデミグラスソース          | さとう でんぶん                       | ぶたにく とりにく                     | たまねぎ                                                                                                                        | ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン<br>デミグラスソース しお           | 26.7                        |                            |
|                                                                  | コーンポテト                 | じゃがいも あぶら                      | ウインナー                         | とうもろこし たまねぎ パセリ                                                                                                             | しお こしょう                                        | 854                         |                            |
| (月)                                                              | チンゲンサイとたまごのスープ         | でんぶん                           | ベーコン たまご                      | たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>えのきたけ                                                                                                   | スープストック しお こしょう<br>がらスープ                       | 36.2                        |                            |
|                                                                  | ごはん ギゆうにゅう             | こめ                             | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             |                                                | 685                         |                            |
|                                                                  | ちくわのかおりあげ              | こむぎこ でんぶん あぶら                  | ちくわ あおのり                      | しょうが                                                                                                                        | しお す                                           | 28.4                        |                            |
|                                                                  | はるさめサラダ                | はるさめ ごま さとう<br>ごまあぶら           |                               | きゅうり ほうれんそう にんじん                                                                                                            | しょうゆ す しお                                      | 855                         |                            |
| (火)                                                              | マーボーどうふ                | ごまあぶら さとう でんぶん                 | とうふ ぶたにく みそ                   | たまねぎ たけのこ にんじん しょうが<br>ねぶかねぎ ししいけ にんにく                                                                                      | トウバンジャン ちゅうかスープ<br>しょうゆ 酒 オイスターソース             | 35.1                        |                            |
|                                                                  | ごはん ギゆうにゅう             | こめ                             | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             |                                                | 680                         |                            |
|                                                                  | とりそばろごはんのぐ             | さとう あぶら                        | とりにく たまご                      | しょうが グリンピース                                                                                                                 | しょうゆ 酒 しお                                      | 26.4                        |                            |
|                                                                  | ポテトサラダ<br>マヨネーズ        | じゃがいも                          |                               | きゅうり にんじん とうもろこし                                                                                                            | しお こしょう マヨネーズ                                  |                             |                            |
| (木)                                                              | にくだんごとワンタンのスープ         | こむぎこ パンこ<br>でんぶん               | とりにく ぶたにく                     |  チンゲンサイ もやし にんじん<br>たけのこ ししいけ たまねぎ<br>なし | しょうゆ がらスープ 酒 しお<br>ちゅうかスープ こしょう                | 836                         |                            |
|                                                                  | なし                     |                                |                               |                                                                                                                             |                                                | 31.0                        |                            |
| ～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使って鶏肉のお茶揚げを作りました。                  |                        |                                |                               |                                                                                                                             |                                                |                             |                            |
| (水)                                                              | メープルパン ギゆうにゅう          | パン マーガリン さとう<br>メイプルシュガー       | ギゆうにゅう                        |                                                                                                                             |                                                | 677                         |                            |
|                                                                  | とりにくのおちやあげ             | こむぎこ でんぶん あぶら                  | とりにく                          |  にんにく ちゃ                                 | ワイン しお こしょう                                    | 27.5                        |                            |
|                                                                  | アーモンドサラダ               | アーモンド                          |                               | キャベツ きゅうり こまつな にんじん                                                                                                         | しお こしょう ドレッシング                                 | 884                         |                            |
|                                                                  | コールスロッドレッシング           |                                |                               | たまねぎ にんじん トマト セロリー<br>にんにく                                                                                                  | ケチャップ コンソメ こしょう<br>しお がらスープ ワイン                | 34.1                        |                            |
| (木)                                                              | ミネストローネスープ             | じゃがいも さとう                      | ベーコン だいず                      |                                                                                                                             |                                                |                             |                            |
|                                                                  | まいたけごはん ギゆうにゅう         | こめ さとう あぶら                     | ギゆうにゅう あぶらあげ                  | にんじん えだまめ しょうが まいたけ                                                                                                         | しょうゆ 酒 しお みりん                                  | 690                         |                            |
|                                                                  | さばてりやき                 | みずあめ さとう でんぶん                  | さば                            |                                                                                                                             | しょうゆ す しお かつおだし<br>こんぶだし                       | 28.5                        |                            |
|                                                                  | ゆかりあえ                  | ごま さとう                         |                               | きゅうり キャベツ あかしそ                                                                                                              | しお うめず                                         | 857                         |                            |
| (木)                                                              | かんとうに                  | じゃがいも さとう                      | ぶたにく うずらたまご こんぶ<br>あつあげ さつまあげ | だいこん にんじん こんにゃく                                                                                                             | しょうゆ みりん 酒<br>わふうだし                            | 34.0                        |                            |