令和7年12月 詳細献立表(アレルギー) 金武町学校給食センター 968-2640

※「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 その他 あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ

ジューナッツ、アーモンド、マカタミアナッツ ※ちくわに使用している原料にはエビ・カニを食べている魚を含みます。※もずく・アーサ・チリメンはエビが混入している場合があります。※枝豆・もやしは(大豆)が原料です。 ※揚げ油は複数回使用しています。 ※材料その他の都合により献立を変更することがあります。変更があった場合は学校にお知らせします。 ※よく使用する調味料等のアレルゲンは記載していません。一①しょうゆ(小麦・大豆) ②酢(小麦) ③ウスターソース(りんご・大豆) ④とんかつソース・中濃ソース(りんご) ⑤卵なしマヨネーズ(大豆) ⑥みそ(大豆) ⑦油(大豆) ⑧ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) ⑨チキンブイヨン(鶏肉)

アレルゲン除去対応する場合の表示 ⇒ ★たまご ◇エビ カニ ○イカ △貝類・タコ ▽ビーナッツ アレルゲン除去対応なしの場合の表示 ⇒ ★たまご ◆エビ カニ ●イカ ▲貝類・タコ ▼ビーナッツ

※冷凍ガラチキンは、卵由来のたんぱく質を含みますが、除去対応はしていません。 ※オイスターソースは、かきエキスが含まれていますが、除去対応はしていません。

B	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	調味料由来
1			かやくごはん	とり肉、こんぷ	米.大麦.油	こんにゃくにんじん、ごぼうしいたけ、ねぎ	しょうゆ.ポークプイヨン
	月	牛乳	大根のおかか和え	かつおぶし	ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	だいこん,ほうれんそう	
		للشا	魚のみそ焼き	さば,みそ	さとう,ごま		
			みかん			うんしゅうみかん	
2	火		麦ごはん アーサ汁	アーサ.とうふ(大豆)	米,大麦	しょうが	しょうゆ
	, ,	牛乳	タコライス(ミート)	牛肉、ぶた肉、大豆	油,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	ウスターソース
			タコライス(キャベツ)	PA,SICPI,XX	/m,cc/	キャベツ	/A/ / A
			タコライス(チーズ)	チーズ(乳)			
3	水		沖縄焼きそば	ぶた肉,さつまあげ(大豆)	沖縄そば(小麦),ごま油,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	しょうゆ,オイスターソース(かき)
	71/	牛乳	きびなごカレー揚げ	きびなご	かたくりこ,油		
			わかめの酢の物	わかめしらす	さとう,ごま 米,大麦	だいこん、きゅうり、シークヮーサー果汁	しょうゆ,酢
4	木		麦ごはん マーボー冬瓜	ぶた肉とりレバー、大豆、とうふ(大豆)、みそ(大		とうがん,たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ,にんにく,しょ	テンメンジ・ャン(小麦・大豆).しょうゆ.ポーク
	/ ►	牛乳	4一小一多瓜	表)	/出,がたくりと,とよ/出	うが	プイヨン
			もやしナムル		ごま油,さとう,ごま	もやし、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ
			シュウマイ	ぶた肉	かたくりこ,パン粉(小麦),さとう,小麦粉	たまねぎ,しょうが	
5	金		ハニートースト(金武中・嘉芸小)	スキムミルク(乳)	小麦粉,油,さとう,バター(乳),はちみつ		
"	317	牛乳	黒糖パン(金武小・中川幼小)	スキムミルク(乳)	小麦粉,油,黒糖		
			グリーンスープ ごぼうサラダ	ベーコン(豚肉),白インゲン豆,白花豆,牛乳とり肉	じゃがいも,油,米粉,バター(乳)	たまねぎ,にんじん,グリンピース	冷凍がラチキン(卵・鶏肉)
			ベビーチーズ	チーズ(乳)	ドレッシング,さとう,ごま	ごぼう,きゅうり,コーン	しょうゆ
8	月	年乳	チキンライス	とり肉	************************************	たまねぎ,にんじん,グリンピース,マッシュルーム,にんに	チキンプイヨン
						<	,
"			★オムライス用たまごやき	たまご	油,さとう,かたくりこ		しょうゆ
			ケチャップ		さとう	トマト,たまねぎ	す
			マカロニサラダ	ツナ	マカロニ(小麦),卵なしマヨネーズ,さとう	にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ
9	ılı		麦ごはん ○☆中華丼(具)	1) to 2 # 2 m (#) to to	米,大麦	はくさい.たまねぎ.にんじん.たけのこ.しいたけ.きぬさや.	1 . 7 . 4
9	火	牛乳	○☆中華升(具)	いか,うずらの卵,ぶた肉	さとう,ごま油,油,かたくりこ	はくさい,たまねぎ,にんしん,たけのこ,しいたけ,ぎぬさや, しょうが,にんにく	しょうか,オイスターソース(かざ)
			春巻き	ぶた肉	油.はるさめ,かたくりこ.さとう,小麦粉,米粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	
			フルーツあんにん	N-CM	杏仁寒天(乳)	みかんパイン、もも	
			スパゲティミートソース	牛肉,ぶた肉,大豆	スパゲティ(小麦),油,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリ,ピーマン,マッシュルーム,にん	デミグラスソース(小麦・鶏肉)
10	水	牛乳				にく、トマト	
			メンチカツ	とり肉,大豆,ぶた肉	油,さとう,かたくりこ,米粉	たまねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ
			かぼちゃサラダ	チーズ(乳)	アーモンド,卵なしマヨネーズ,さとう	かぼちゃ,たまねぎ	
11	金	4 乳 4 乳	表ごはん 冬瓜の煮付け	とり肉,厚揚げ(大豆),昆布	米、大麦 油、さとう	とうがん,にんじん,こんにゃく,いんげん,しょうが	しょうゆ
			梅アンダンスー	ぶた肉、みそ、かつおぶし	油さとう	梅	梅肉(りんご)
			子持ちししゃもフライ	ししゃも	油,パン粉(小麦),小麦粉,かたくりこ,さとう	149	THE STATE OF THE S
			ハニートースト(金武小・中川小)	スキムミルク(乳)	小麦粉,油,さとう,バター(乳),はちみつ		
			黒糖パン(金武中・嘉芸小)	スキムミルク(乳)	小麦粉,油,黒糖		
			マッシュルームスープ	とり肉、白インゲン豆、牛乳	米粉,バター(乳)	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン	冷凍ガラチキン(卵・鶏肉)
			ブロッコリーソテー ヨーグルト	ベーコン(豚肉)	油	ブロッコリー,にんじん,コーン	しょうゆ
			中華ちまき風炊き込みご飯	牛乳,乳製品(乳) ハム(豚肉・大豆・乳),ひじき	さとう 米.もち米	しいたけ.たけのこ.長ねぎ.たまねぎ.にんじん.しょうが.	しょうゆ,ポークプイヨン
15	月	牛乳	中半り かと風外と 込い に 敬	ハム(豚内 八豆 和),ひじと	A, 05A	にんにく	Ca 719, n 77 137
			★うじら豆腐	とうふ(大豆),タラすり身(卵・大豆・小麦),たま	さとう,ごま,かたくりこ,油	にんじん,にら,あお豆	しょうゆ
				ご,もずく			
			バンバンジー	とり肉	さとう,ごま	だいこん,きゅうり,もやし,コーン	しょうゆ.酢
			オレンジ			オレンジ	
16	火		麦ごはん チキンカレー	LUda	米,大麦	+-++++*:/:/	1、+on 7 A 本+*= + + 、/ 向 响 rh)
' "		牛乳	ナキンカレー きゃべつのゴマサラダ	とり肉	じゃがいも,さとう,油 ごま,ごま油,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,りんご,にんにく キャベツ,にんじん,きゅうり	トンカツソース,冷凍がラチキン(卵・鶏肉)
			バナナ	 	こよ、こよ畑、ごとり	バナナ	しょうが。自り
		\rightarrow	きのこスパゲティ	しらす,ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦),油	しめじ,エリンギ,しいたけ,たまねぎ,にんじん,こまつな,に	しょうゆ.ポークプイヨン
17	水	#乳				んにく、しょうが	
1 ' '	` '	لأثنا	魚のキャロットソース焼き	ホキ	卵なしマヨネーズ	にんじん	
			大豆のマリネ	だいず,ハム(豚肉・大豆・乳)	アーモンド、油、さとう	コーン,赤ピーマン,きゅうり,たまねぎ,シークヮーサー果	
	\vdash			ļ	v=	/1	
18	木		麦ごはん	ごた内 かまげこ みそ	米,大麦	-4.I-x/11)**	
18	木	学乳	イナムドゥチ	ぶた肉,かまぼこ,みそ		こんにゃくしいたけ	
18	木	#乳		ぶた肉,かまぼこ,みそ ぶた肉,厚揚げ(大豆),かつおぶし	木八支 さつまいも、小麦粉、油 油	こんにゃくしいたけ にんじん,もやし,からしな	しょうゆ
		#乳	イナムドゥチ いもてんぷら				しょうゆ
18 19	木金		イナムドゥチ いもてんぷら マーミナーチャンプルー	ぶた肉.厚揚(げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉)	さつまいも,小麦粉,油 油		しょうゆしょうゆ、冷凍がラチキン(卵・鶏肉)
		牛乳	イナムドゥチ いもてんぷら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ポトフ ★オムレツ	ぶた肉厚揚げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまご,とり肉	さつまいも、小麦粉.油 油 小麦粉.油.さとう.全粒粉 じゃがいも かたくりこ.油	にんじんもやしからしな たまわぎ.にんじん,とうがん,はくさい トマトたまねぎ	しょうゆ,冷凍ガラチキン(卵・鶏肉)
			イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ポトフ	ぶた肉.厚揚(げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉)	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう、全粒粉 じゃがいも かたくりこ、油 ごま、ドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ	にんじん。もやし、からしな たまねぎ、にんじん、とうがん、はくさい	
19	金		イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ ★オムレツ ひじきと鶏肉のごまあえ	ぶた肉厚揚げ(大豆),かつおぶし スキムミルケ(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまごとり肉 とり肉,ひじき	さつまいも、小麦粉油油油 小麦粉油とう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ油 ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマコネーズ さとう	にんじん・もやし、からしな たまねぎ、にんじん、とうがん、はくさい トマト、たまねぎ キャベツ、にんじん、あお豆	しょうゆ.冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ.酢
	金	# ₁	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ポトフ ★オムレツ ひじきと鶏肉のごまあえ とうんじーじゅーしー	ぶた肉厚揚げ(大豆)かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまご,とり肉 とり肉,ひじき ぶた肉,さつまあげ(大豆)	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう、全粒粉 じゃがいも かたくりこ、油 ごま、ドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ	にんじんもやしからしな たまわぎ.にんじん,とうがん,はくさい トマトたまねぎ	しょうゆ,冷凍ガラチキン(卵・鶏肉)
19			イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ *オムレツ ひじきと鷄肉のごまあえ とうんじーじゅーしー さばの塩こうじ焼き	ぶた肉厚揚げ(大豆)かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまご,とり肉 とり肉、ひじき ぶた肉,さつまあげ(大豆) さば	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ・油 ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦、田芋、油	にんじんもやしからしな たまわぎ にんじん とうがん はくさい トマトたまねぎ キャベツ にんじん あお豆 にんじんしいたけれぎ	しょうゆ、冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ、酢 ホークブイヨンしょうゆ
19	金	# ₁	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ポトフ ★オムレツ ひじきと鶏肉のごまあえ とうんじーじゅーしー	ぶた肉厚揚げ(大豆)かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまご,とり肉 とり肉,ひじき ぶた肉,さつまあげ(大豆)	さつまいも、小麦粉油油油 小麦粉油とう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ油 ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマコネーズ さとう	にんじん・もやし、からしな たまねぎ、にんじん、とうがん、はくさい トマト、たまねぎ キャベツ、にんじん、あお豆	しょうゆ.冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ.酢
19	金月	# ₁	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ★オムレツ ひじきと類肉のごまあえ とうんじーじゅーしー きばの塩こうじ焼き 白菜のゆず和え	ぶた肉厚揚げ(大豆)かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉 豚肉) たまご,とり肉 とり肉,ひじき ぶた肉さつまあげ(大豆) さば ツナ	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ・油 ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦、田芋、油	にんじん・もやし、からしな たまねぎにんじんとうがん、はくさい トマト、たまねぎ キャベツ、にんじん、あお豆 にんじんしいたけ、ねぎ はくさい、ほうれんそうゆず	しょうゆ、冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ、酢 ホークブイヨンしょうゆ
19	金	牛乳	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ ★オムレツ ひじきと頭肉のごまあえ とうんじーじゅーしー きばの塩ごうじ焼き 白菜のゆず和え みかん 麦ごはん ☆おでん	ぶた肉厚揚げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまごとり肉 とり肉,ひじき ぶた肉さつまあげ(大豆) さば ツナ ぶた肉,昆布,がんもどき(大豆),うずらの卵	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう、全粒粉 じゃがいも かたくりこ、油 ごま、ドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦田芋、油 きとう、油 米、大麦 油さとう	にんじんもやしからしな たまおぎ、にんじん、とうがん、はくさい トマトたまおぎ キャベツ、にんじん、あお豆 にんじん、しいたけ、おぎ はくさい、ほうれんそう、ゆず うんしゅうみかん だいこん、にんじん、こんにゃく、しょうが	しょうゆ、冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ、酢 ホークブイヨンしょうゆ
19	金月	# ₁	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ ★オムレツ ひじきと難肉のごまあえ とうんじーじゅーしー さばの塩こうじ焼き 白菜のゆず和え みかん 麦ごはん 歩おたん 豆乳コロッケ	ぶた肉厚揚げ(大豆)かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉 豚肉) たまご,とり肉 とり肉,ひじき ぶた肉さつまあげ(大豆) さば ツナ	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ、油 ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦、田芋、油 さとう、油 光、大麦 油さとう 油、小麦粉、さとう、パン粉(小麦)、かたくりこ	にんじんもやし、からしな たまねぎにんじん、とうがん、はくさい トマト、たまねぎ キャベッにんじん。あお豆 にんじん、しいたけ、ねぎ はくさい、ほうれんそうゆず うんしゅうみかん だいこん、にんじん、こんにゃくしょうが たまねぎ、とうもろこし	しょうゆ、冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ。酢 ボークブイヨンしょうゆ 酢・しょうゆ しょうゆ
19 22 23	金月火	牛乳	イナムドゥチ いもてんぷら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ ★オムレツ ひじきと翳肉のごまあえ とうんじーじゅーしー さばの塩こうじ焼き 白菜のゆず和え みかん 麦ごはん 女おでん 曳コロッケ アーモンド和え	ぶた肉厚揚げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまご,とり肉 とり肉,ひじき ぶた肉,さつまあげ(大豆) さば ツナ ぶた肉,昆布,がんもどき(大豆),うずらの卵 豆乳(大豆),ゼラチン	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ油 ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦田芋油 さとう.油 米、大麦 油さとう 油・小麦粉、さとう/ごン粉(小麦)、かたくりこ アーモンド、さとう	にんじんもやしからしな たまねぎにんじんとうがん。はくさい トマト、たまねぎ キャベツ、にんじん。あお豆 にんじん、しいたけれぎ はくさい、ほうれんそう。ゆず うんしゅうみかん だいこん、にんじん、こんにゃく、しょうが たまねぎとうもろこし もやし、キャベツ、こまつな	しょうゆ、冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ。酢 ホークブイヨンしょうゆ 酢、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
19 22 23	金月火	牛乳	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ *オムレツ ひじきと鶏肉のごまあえ とうんじーじゅーしー きばの塩ごうじ焼き 白菜のゆず和え みかん 変ごはん ☆おでん 豆乳コロッケ アーモンド和え すきやきうどん	ぶた肉厚揚げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまごとり肉 とり肉,ひじき ぶた肉さつまあげ(大豆) さば ツナ ぶた肉,昆布,がんもどき(大豆),うずらの卵	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう、全粒粉 じゃがいも かたくりこ、油 ごま、ドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦、田芋、油 きとう、油 米、大麦 油、さとう 油、小麦粉、さとう、パン粉(小麦)、かたくりこ アーモンドさとう うどん(小麦)、さとう、油	にんじんもやしからしな たまねぎにんじんとうがんはくさい トマトたまねぎ キャベツにんじんあお豆 にんじんしいたけれまぎ はくさい、ほうれんそう。ゆず うんしゅうみかん だいこん、こんじん、こんにゃくしょうが たまねぎ、とうもろこし もやし、キャベツ、こまつな はくさい、ほうれん草にんじん、長ねぎ、にんにく	しょうゆ、冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ。酢 ボークブイヨンしょうゆ 酢・しょうゆ しょうゆ
19	金月	牛乳	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ ★オムレツ ひじきと鶏肉のごまあえ とうんじーじゅーしー きばの塩こうじ焼き 白菜のゆず和え みかん 麦ごはん なおでん 豆乳コロッケ アーモンド和え すきやきうどん かぼちゃてんぷら	ぶた肉厚揚げ(大豆)かつおぶし スキムミルケ(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまごとり肉 とり肉,ひじき ぶた肉,さつまあげ(大豆) さば ツナ ぶた肉,ほのまたがんもどき(大豆),うずらの卵 豆乳(大豆),ゼラチン	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ、油 ごま、ドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦、田芋、油 さとう、油 米、大麦 油さとう 油、小麦粉、さとう、バン粉(小麦)、かたくりこ アーモンド、さとう ラどん(小麦)、さとう、油 小麦粉、かたくりこ、油	にんじんもやしからしな たまねぎにんじんとうがんはくさい トマトたまねぎ キャベツにんじんあお豆 にんじんしいたけれぎ はくさいほうれんそうゆず うんしゅうみかん だいこんにんじんこんにゃくしょうが たまねぎとうもろこし もやしキャベツにまつな はくさいほうれん草にんじん。長ねぎにんにく かぼちゃ	しょうか,冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうか,酢 ボークフィヨンしょうか 酢.しょうゆ しょうゆ しょうけ しょうけ
19 22 23 24	金月火水	牛乳	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ *オムレツ ひじきと鶏肉のごまあえ とうんじーじゅーしー きばの塩ごうじ焼き 白菜のゆず和え みかん 変ごはん ☆おでん 豆乳コロッケ アーモンド和え すきやきうどん	ぶた肉厚揚げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまご,とり肉 とり肉,ひじき ぶた肉,さつまあげ(大豆) さば ツナ ぶた肉,昆布,がんもどき(大豆),うずらの卵 豆乳(大豆),ゼラチン	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ油 ごま・ドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦田芋油 さとう・油 米、大麦 油さとう 油・小麦粉、さとう・バン粉(小麦)、かたくりこ アーモンド、さとう ラどん(小麦)、さとう・油 小麦粉、かたくりこ油 ごま 油	にんじんもやしからしな たまねぎ、にんじん、とうがん、はくさい トマト、たまねぎ キャベッ、にんじん、あお豆 にんじん、しいたけ、ねぎ はくさい、ほうれんそう。ゆず うんしゅうみかん だいこん、にんじん、こんにゃく、しょうが たまねぎ、とうもろこし もやし、キャベッ、こまつな はくさい、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、にんにく か)ぼちゃ だいこん、きゅうり、しょうが	しょうゆ,冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ,酢 ホークブイヨンしょうゆ 酢しょうゆ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ
19 22 23	金月火	中乳 中乳 牛乳	イナムドゥチ いもてんぷら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ ★オムレツ ひじきと翳肉のごまあえ とうんじーじゅーしー さばの塩こうじ焼き 白菜のゆず和え みかん 麦ごはん ☆おでん 夏ごはん ☆おでん フーモンド和え すきやきうどん かぼちゃてんぷら 大根とささみの生姜和え	ぶた肉厚揚げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉・豚肉) たまご,とり肉 とり肉,ひじき ぶた肉さつまあげ(大豆) さば ツナ ぶた肉,是布,がんもどき(大豆),うずらの卵 豆乳(大豆),ゼラチン 牛肉	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ、油 ごま、ドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦、田芋、油 さとう、油 米、大麦 油さとう 油、小麦粉、さとう、バン粉(小麦)、かたくりこ アーモンド、さとう ラどん(小麦)、さとう、油 小麦粉、かたくりこ、油	にんじんもやしからしな たまねぎにんじんとうがんはくさい トマトたまねぎ キャベツにんじんあお豆 にんじんしいたけれぎ はくさいほうれんそうゆず うんしゅうみかん だいこんにんじんこんにゃくしょうが たまねぎとうもろこし もやしキャベツにまつな はくさいほうれん草にんじん。長ねぎにんにく かぼちゃ	しょうか,冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうか,酢 ボークフィヨンしょうか 酢.しょうゆ しょうゆ しょうけ しょうけ
19 22 23 24	金月火水	牛乳	イナムドゥチ いもてんぶら マーミナーチャンブルー 全粒粉パン ボトフ *オムレツ ひじきと鶏肉のごまあえ と5んじーじゅーしー さばの塩(ラじ焼き 白菜のゆず和え みかん 変ごはん ☆おでん 豆乳コロッケ アーモンド和え すきやきうどん かぼちゃてんぶら かにほとささみの生姜和え ピラフ	ぶた肉厚揚げ(大豆),かつおぶし スキムミルク(乳) ウインナー(鶏肉 豚肉) たまご,とり肉 とり肉,ひじき ぶた肉,さつまあげ(大豆) さば ツナ ぶた肉,昆布,がんもどき(大豆),うずらの卵 豆乳(大豆),ゼラチン 牛肉	さつまいも、小麦粉、油 油 小麦粉、油さとう。全粒粉 じゃがいも かたくりこ、油 ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、卵なしマ ヨネーズ、さとう 米、大麦田芋、油 さとう、油 米、大麦 油、さとう 油・小麦粉、さとう。バン粉(小麦)、かたくりこ アーモンド、さとう うどん(小麦)、さとう、油 小麦粉、かたくりこ、油 ごま油 米、大麦 油	にんじんもやしからしな たまねぎにんじんとうがんはくさい トマトたまねぎ キャベツにんじんあお豆 にんじんしいたけれるぎ はくさい、ほうれんそうかず うんしゅうみかん だいこんにんじんこんにゃくしょうが たまねぎとうもろこし もやしキャベツにまつな はくさい、ほうれん草にんじん、長ねぎにんにく かぼちゃ だいこん、きゅうりしょうが たまねぎにんじんだーマンしめじにんにく	しょうゆ,冷凍がラチキン(卵・鶏肉) しょうゆ,酢 ホークブイヨンしょうゆ 酢しょうゆ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ