

10月縮食店場

旭川市立近文第一小学校

	_			
#EXE = 10 A := 1 := 0	Z-1-1	1日(水) 609kcal	2日(木) 571kcal	3日(金) 626kcal
物資の都合により予告なし	<お知らせ>	◆ごはん	◆米粉コッペパン	◆ごはん
に献立を変更をする場合があ		●牛乳	●牛乳 グ	●牛乳
ります。ご了承ください。	今年は鹿児島県の料理を予定して		▲ペンネの米粉グラタン	▲大根と油揚げのみそ汁
	います。	●もやしと水菜の胡麻和え	●ソフトサラミ	●鶏肉とポテトのピリ辛炒め
∅ のついた日はスプー	鶏飯はご飯に色とりどりの具と、	★果物(りんご)	★温野菜	★納豆
ンがつきます。	のりをのせて、スープをかけていた		♥パックソース	
<お知らせ>	だきます。がねはさつま芋やごぼう	▲鶏肉 人参 玉葱 竹の子 長葱	▲ペンネ 鶏肉 玉葱 さやいんげん	▲大根 油揚げ みそ
献立だよりには献立名と使用	が入った、かき揚げのような揚げ物	椎茸 鶏卵 砂糖	マッシュルーム パセリ 米粉 牛乳	●鶏肉 小麦粉 油 じゃが芋 竹の子
する食材名を載せています。	です。ムースは九州地方の小中学校	●もやし 水菜 胡麻 砂糖	油 バター パン粉	ピーマン 赤ピーマン 砂糖
献立名についているマーク(◆	で人気のミルク味のデザートです。	★りんご	牛乳	★大豆 砂糖
▲●★♥■)と献立に使われて	鶏飯の盛り付け方について裏面に		●豚肉 牛肉 砂糖 にんにく	
いる食材に同じマーク(◆▲●	記載しますので、当日確認をお願い		★キャベツ	
★♥■)がついています。	します。			
6日 (月) 689kcal	7日(火)	8日 (水) 702 kcal	9日(木) 641kcal	10日(金) 664kcal
◆ ごはん		◆ごはん	◆揚げパン	◆ごはん
●牛乳		●牛乳	●牛乳	●牛乳
▲シーフードカレー		▲黒マーボー豆腐	▲豆乳スープ	▲野菜たっぷりすいとん汁
●福神漬け		●もやしのナムル	●卵□−ル	●いわしの胡麻みそ煮
★フルーツあわせ	給食は	★果物(旭川産りんご つがる)	★果物(オレンジ)	
▲いか えび ほたて じゃが芋 人参	1 ありません │	▲豆腐 豚肉 長葱 ピーマン 人参	◆パン きな粉 砂糖 油	▲白玉粉 小麦粉 脱脂粉乳 大根
玉葱 生姜 グリンピース 小麦粉		生姜 ひよこ豆 砂糖 油 胡麻	▲じゃが芋 ウインナー 玉葱 人参	人参 椎茸 長葱 れんこん 生姜
マーガリン 牛乳 カレールウ		●もやし 人参 ほうれん草 油	コーン エリンギ パセリ 油 豆乳	豚肉 油揚げ
●大根 なす れんこん なた豆 しそ		★旭川産りんご つがる	牛乳	●いわし みそ 砂糖 胡麻 生姜
砂糖			●鶏卵 はちみつ 油	
★黄桃 パイン みかん 杏仁ミックス			★オレンジ	
(砂糖 人参 オレンジ 寒天 乳製品)				
13日(月)	14日(火) 633kcal	15日 (水) 620kcal	16日(木) 614kcal	17日(金) 644kcal
	◆ごはん	◆ごはん	◆米粉コッペパン	♦ごはん
	●牛乳	●牛乳	●牛乳	●牛乳
	▲じゃが芋のみそバター炒め	▲けんちん汁	▲ボークビーンズ	▲高野豆腐の筑前煮風
A 0 B	●おひたし	●切り干し大根の炒め煮	●イカフライ	●鯖の塩焼き
* 😥 🔊	★あさりの佃煮		★果物(グレープフルーツ)	
スポーツの日為	A SOCIO SILLIM			
ペスポーツ。日		▲豆腐 じゃが芋 鶏肉 人参 大根	▲ 末初(フレーフフルーフ) ▲ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ	▲高野豆腐 椎茸 人参 ごぼう れんこん
スポーツ。日		▲豆腐 じゃが芋 鶏肉 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 油		▲高野豆腐 椎茸 人参 ごぼう れんこん 竹の子 こんにゃく さやいんげん
スポーツ。日	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ	ごぼう こんにゃく 長葱 油	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ	
スポーツの日	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ	ごぼう こんにゃく 長葱 油	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ	竹の子 こんにゃく さやいんげん
スポーツ。日	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖
スポーツの日	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖
	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖
20日(月) 660kcal	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal
20日(月) 660kcal <郷土料理の日・・鹿児島県の料理>	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん
20日(月) 660kcal <郷土料理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳
20日(月) 660kcal <郷土料理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ◉牛乳	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐
20日(月) 660kcal <郷土料理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ●牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個)	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がわ	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ)	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個)	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん)●きざみのり ★がわ ♥ムース	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ◎牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ♥ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ◎牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ♥ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油
20日(月) 660kcal <郷土料理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖 油	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ◎牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物 (バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖油 ★バナナ	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖 油 ★バナナ ♥カシューナッツ	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト ♥水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がわ ♥ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物 (バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日 (水) 650kcal	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト ♥水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖 油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ごはん	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日(水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃくさつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日(水) 650kcal ◆ごはん	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト ♥水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal ◆米粉コッペパン	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん
20日(月) 660kcal <郷土料理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がわ ♥ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん ⑥牛乳	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ Δ中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ごはん ●牛乳	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日 (水) 650kcal ◆ごはん ●牛乳	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト ♥水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal ◆米粉コッペパン ●牛乳	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ●牛乳
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん ⑥牛乳 ▲ポークカレー	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜コーン 枝豆 バター みそ●もやし 胡麻★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ごはん ●牛乳 ▲みそラーメン	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日 (水) 650kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の生姜煮	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト ♥水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal ◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲卵入りコーンスープ	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲五目ごはんの具
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ◎牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がわ ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん ◎牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ごはん ●牛乳 ▲みそラーメン ●春巻き	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日 (水) 650kcal ◆ごはん ●牛乳	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ◆チェニトマト(2個) ◆チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト ●水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal ◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲卵入りコーンスープ ●白身魚フライ	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲五目ごはんの具 ●きざみのり
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん ⑥牛乳 ▲ポークカレー	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜コーン 枝豆 バター みそ●もやし 胡麻★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ごはん ●牛乳 ▲みそラーメン	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日 (水) 650kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の生姜煮	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズバター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ▼チョコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト ●水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal ◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲卵入りコーンスープ ●白身フライ ★ブロッコリーのドレッシング和え	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲五目ごはんの具 ●きざみのり ★豆とん汁
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がわ ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん ⑥牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツカクテル	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜コーン 枝豆 バター みそ●もやし 胡麻★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ ▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 玉葱 生姜 にんにく 砂糖油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ごはん ●牛乳 ▲みそうき ★果物(バナナ)	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チェートペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニト ●水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal ◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲卵入りコライ ★ブロッコリーのドレッシング和え ●果物(みかん)	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲五目ごはんの具 ●きざみのり ★豆とん汁 ♥果物(スライスパイン)
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がわ ♥ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん ⑥牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツカクテル ▲豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼けけ肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ Δ中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 砂糖 油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ごはん ●牛乳 ▲みそうき ★果物(バナナ) ▲中華麺 豚肉 人参 もやし 長葱	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日 (水) 650kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の生姜煮 ●ごぼうと油揚げのきんぴら ▲じゃが芋 豚肉 こんにゃく 小葱	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●はんぺんと茎わかめのスープ ・メミニコペースト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 豆腐 神 小麦粉 ココアパウダースト ●水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal ◆米乳 ●中乳 コーン スープ ・ブロッ パン プ ・ブロッ のドレッシング和え で果物 (みかん) ▲コーン 玉葱 人参 パセリ 牛乳	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲五目ごはんの具 ●きざみのり ★豆とん汁 ♥果物(スライスパイン) ▲油揚げ つと巻き ごぼう 竹の子
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつお芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ②7日(月) 678kcal ◆ごはん ⑥牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツカクテル ▲豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリンピース 小麦粉 牛乳 バター	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 そば ●味付けアナンツ ▲焼付けアナンツ ▲中華麺 豚肉 が ピーマンマン ではいます である はまます にんにく 砂糖油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ゴはん ●牛乳 チャイン ではん ではん できまます できまます できまます かきままます かきまます かきまます かきまます かきまます かき 大学 から はん の はん	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チニコペトと個) ◆チニコペトスト ▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜人参 宮油 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 30日(木) 659kcal ◆米乳 の日(木) 659kcal ◆米乳 のコッペパン のキリ のドレッシング和え や果乳 のコーン 玉葱 人参 パセリ 牛乳鶏卵	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ●牛乳 」 はんの具 きさみのり ★面目ではんの具 きさみのり ★面目ではんの具 きさいのり ★面別ではるのり ★面別ではるの別ではなる。
20日(月) 660kcal <郷土料理の日・・鹿児島県の料理> ◆ごはん ◎牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がわ ♥ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん ◎牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツカクテル ▲豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリンピース カレールウ	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼付けバナナツ ★果物(バナナッツ ▲中華麺 豚肉らげ ピーマン 砂糖 油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ボリーメン ●キャベツ もやし 人参 あみ み ま葱 メンキャベツ もやし 人参 玉葱 ぬ豚 カーン はん の よう こり し 人参 エック カシマ マッ もゃく ショニ カーショー カショー カショー カショー カショー カショー カショー カショ	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 △鮭 じゃが芋 人参 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日 (水) 650kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の生姜煮 ●ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の生姜煮 ●ごぼう 人参 油揚げ 油 砂糖 生姜 枝豆 油揚げ 油 砂糖	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ◎牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ◎牛乳 ▲五百ざみのり ★五百ざみのり ★田目ざみのり ★田目ざみのり ★田目ざみのり ★別にはんの具 ●きさいのり
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ⑥牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ❤ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さうお 油 ♥乳製品 水あめ 油 27日(月) 678kcal ◆ごはん ⑥牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツカクテル ▲豚肉 じゃが芋 人参 生姜 グリンピース カレールウールウールウールウールウールウールウールウールウールウールウールウールウー	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜コーン 枝豆 バター みそ●もやし 胡麻★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉リーンの 624kcal ◆米料乳 そば ●味物(アナー・アナッツ・アナッツ・アナッツ・アナッツ・アナッツ・アナッツ・アナッツ・アナッツ	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳 人と茎わかめのスープ ●はんペナナト (2個) ▼チニコ とが とがしている を	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめではん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ●牛乳 ごはんの具 ●きさとん汁 ●果物 (スライスパイン) ▲油揚げ つと巻き 砂糖 ●のり ★大豆 豚肉 人参 大根 里芋 長葱
20日(月) 660kcal <郷土村理の日・・鹿児島県の村理> ◆ごはん ◎牛乳 ▲鶏飯(けいはん)●きざみのり ★がわ ♥ムース ▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ②7日(月) 678kcal ◆ごはん ◎牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルレーツカクテル ▲豚肉 じゃが芋 人参 生姜 グリンピース カレールウ	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天 21日(火) 624kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼付けバナナツ ★果物(バナナッツ ▲中華麺 豚肉らげ ピーマン 砂糖 油 ★バナナ ♥カシューナッツ 28日(火) 577kcal ◆小ボリーメン ●キャベツ もやし 人参 あみ み ま葱 メンキャベツ もやし 人参 玉葱 ぬ豚 カーン はん の よう こり し 人参 エック カシマ マッ もゃく ショニ カーショー カショー カショー カショー カショー カショー カショー カショ	ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖 22日 (水) 634kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 △鮭 じゃが芋 人参 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖 29日 (水) 650kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の生姜煮 ●ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の生姜煮 ●ごぼう 人参 油揚げ 油 砂糖 生姜 枝豆 油揚げ 油 砂糖	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ 23日(木) 549kcal ◆食パン ●牛乳	竹の子 こんにゃく さやいんげん うずら卵 油 砂糖 ●鯖 24日(金) 624kcal ◆わかめごはん ◎牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え ◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 31日(金) 632kcal ◆ごはん ◎牛乳 ▲五百ざみのり ★五百ざみのり ★田目ごみのり ★田目ごよんの具 ●きさみのり ★知月ごはんの具 ●きさいのり