

1月給食だより



2025年 雲南市中央給食センター





でんとうてきな しょくじ

伝統的な食事を知ろう



みなさん、朝けましておめでとうございます。 愛保みは築しく過ごせましたか? 学家学的は、学越しそばやお雑煮、おせち料理など、行事資や棚子料理にふれる機会になったのではないでしょうか。





木曜日		金曜日		
9		10		
	*ぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳		
	まちの照り焼き	ミンチカツ		
	た。 、根なます	なかよしポテトサラダ		
ع	りだんご汁	ごぼうのスープ		

きっかけになるように、給食を	と とぉ つうんなんし きょうどりょうり きゅう を通して雲南市の郷土料理や給]	うしょく れきし しょうかい 食の歴史を紹介します。		
月曜日	火曜日	水曜日	エネルギー (kcal) 幼 484 小 598 中 727	エネルギー (kcal) 幼 570 小 683 中 839
13	14	15	16	17
成人の日	まめなそぼろごはん	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳
(^{ぎゅうにゅう} 牛乳	^{たつたあ} いわしの竜田揚げ	ぶた肉のスタミナ炒め	とりのから揚げ
	コーンサラダ	わかめ入りナムル	ゆかり和え	ゆず 柚子ドレッシングサラダ ふゅゃさい
	ABCスープ	ごまキムチ汁	こんさいじる 根菜汁	冬野菜のコンソメスープ
	エネルギー (kcal) 幼 497 小 619 中 766	エネルギー (kcal) 幼 509 小 631 中 788	エネルギー (kcal) 幼 498 小 621 中 767	エネルギー (kcal) 幼 512 小 639 中 789
20	21	22	23	24
むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	キムチみそラーメン	むぎごはん 牛乳
ハンバーグのおろしソースかけ	アジのカレー揚げ	ぶた肉のケチャップ炒め	ぎゅうにゅう 牛乳	さごしのゆずみそ焼き
^{なっとうあ} 納豆和え	のりごまあえ	ブロッコリーのマリネ 🔿	春巻き(幼小1コ、中2コ)	************************************
白菜とわかめのみそ汁	かきたま汁	かぼちゃのポタージュ	こんにゃくサラダ	ぶた汁
エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
<u>幼 503 小 622 中 756</u> 27	数 500 小 624 中 769 28	幼 540 小 679 中 842 29	幼 451 小 599 中 764 30 雲南☆まいもんの日	幼 487 小 598 中 730 31
<u>~・</u> むぎごはん 牛乳	コッペパン 牛乳	サバ寿司	資用 ※ まいもんのロ	<u>>・</u> うんなん 雲南ふるさとカレーライス
きけ しぉゃ 鮭の塩焼き	いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	こ 小いわしの米粉揚げ	ぎゅうにゅう
ふくじんづ 福神漬けあえ	くじら肉のケチャップあえ	キャベツの塩こんぶあえ	三色おひたし	とり肉の青のり揚げ
すいとん汁	だいこんサラダ	まいたけのすまし汁	煮ざい	青菜とひじきのサラダ
はちみつゆずゼリー	お豆のポタージュ			U

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

 エネルギー (kcal)
 エネルギー (kcal)

 518 小 629 中 795 幼 497 小 628 中

Ø

æ?

0

B

Ø

Ø

「雲南☆まいもんの日」

Chitつ うんなん きょうどりょうり しょうかい 今月は、雲南の郷土料理を紹介します。



うんなん

ゃ **焼きさば寿司**

た焼いたサバをほぐして、ちらし寿司に たまれて、 を開せた料理。おめでたい時や節値えの 労いの場で食べられていました。



煮ざい

大根を編集く削いだ後、炒めて 煮た料理。雲南市や奥出雲町で 昔から食べられてきました。

全国学校給食 □ 週間 🕅

□ 週間 《

全国学校給食週間

568 中

1月24日~30日は全国学校紹覧通信です。 雲南市では、1月27日からの一週間を、学校紹覧通信とじ、 学校紹覧について答案る機会にしてほしいと思います。

> ^{うんなん がっこうきゅしょく はじ} 雲南の学校給食の始まり

今月の 地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、ねぎ だいこん、はくさい、 こまつな、ほうれん草 きゃべつ、にんじん じゃがいも、さといも たまねぎ、ピーマン かぼちゃ、とうがらし だいず、にんにく、たまご

うんなんし がっこうきゅうしょく しょうわ ねん ひい しょうがっこう はじ 雲南市の学校給食は、昭和7年に斐伊小学校で始まりました。

とうじ、 当時は、戦後で貧しい家庭が多く、食事も十分に食べられない子どもがたくさんいました。

その様子に胸を痛めた科食さんや校食先生、地域の人々が「子ども達のために」という想いで終食を始められました。当時は、お菜や野菜、燃料の薪は 家からの持ち寄りで、調味料のみそや醤油は学校で作っていたそうです。

学は、食べ物が驚かにある時代ですが、「子ども達のために」という 類いは変わらず器食を作っています。



※牛乳は毎食つきます **2025年 1 月 給食材料表** 雲南市中央学校給食センター

	次十孔は毋良 ノさまり	土 /休まの/フォリ	(1-+>7 + D)		ミリン イナ 1人 ナ ト に か フ ナ の)		て子似何良じィス
	献立	赤 (体をつくるもと					子を整えるもの)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
9	むぎごはん			米 麦			
	はまちの照り焼き	はまち		片栗粉	 		しょうが
(> \\)					<u> </u>	1 4	
	大根なます	うす揚げ かつおぶし		三温糖		人参	大根 切干大根
	とりだんご汁	鶏肉団子 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	白菜 こんにゃく
10	むぎごはん			米 麦			
	ミンチカツ	ポーク&チキンミンチカツ			油		
							h
	なかよしポテトサラダ	チキンささみ		さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ コーン えだまめ
	ごぼうのスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 ねぎ	ごぼう 大根 白菜
14	むぎごはん			米 麦			
	まめなそぼろごはんの具	豚肉 大豆 おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが えだまめ
()()				/III/0E // ///	:	1.6	:
	コーンサラダ	ツナフレーク			和風たまねぎドレッシング	人参 ほうれん草	キャベツ コーン
	ABCスープ	鶏肉		マカロニ チキンスープ	油	人参 いんげん	大根 白菜
15	むぎごはん			米 麦			
	いわしの竜田揚げ	いわし		片栗粉).th		しょうが
					油		ā
	わかめ入りナムル	チキンささみ	わかめ	三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	大根
	ごまキムチ汁	豚肉 豆腐	煮干しだし		ごま	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 こんにゃく 白菜キムチ
16	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ炒め			三温糖	ブま油	ピーマン	 玉ねぎ しょうが にんにく
				二価信	ごま油	, in the second	
	ゆかり和え	出雲のちくわ			<u> </u>		キャベツ 切干大根
	根菜汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも	I	人参	こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ
17	むぎごはん			米 麦			
	とりのから揚げ	殖内		小 发 片栗粉	ith.		
(金)		鶏肉			油		<u> </u>
		ツナフレーク		三温糖	オリーブ油		
	冬野菜のコンソメスープ			チキンスープ	油	人参 小松菜	白菜のぶ
20	むぎごはん			米 麦		, , , , , ,	
	ハンバーグのおろしソースかけ			三温糖 片栗粉			 大根
					<u> </u>		-
	納豆和え	納豆 かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 切干大根
	白菜とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	白菜
21	むぎごはん			米 麦			
	アジのカレー揚げ	あじ		カレー粉 片栗粉	油		しょうが
		<i>a)</i> C	17011	三温糖		14 15 1. 1 #	9
	のりごまあえ		もみのり		ごま	人参 ほうれん草	キャベツ コーン
	かきたま汁	豆腐 たまご	煮干しだし	片栗粉	•	人名 わギ	かぶ 白菜 まいたけ
			/III 0 /C 0	71 26/07		人参 ねぎ	かか 口米 すいにり
22	むぎごはん		, r 0 / c 0	米 麦		八多 ねさ	かい 口来 よいたり
	むぎごはん		711 7 7 2 7	米 麦	油		
	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		米 麦 =温糖 中濃ソースAF	油	ピーマン カラービーマン トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく
	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ	豚肉 ツナフレーク		米 麦 ^{三温糖 中濃ソースAF} 三温糖	オリーブ油	ピーマン カラーピーマン トマトケチャップ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根
(水)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ	豚肉 ツナフレーク		米 麦 =温糖 中濃ソースAF	<u> </u>	ピーマン カラーピーマン トマトケチャップ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく
(水)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ	豚肉 ツナフレーク		米 麦 ^{三温糖 中濃ソースAF} 三温糖	オリーブ油	ピーマン カラーピーマン トマトケチャップ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根
(水)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳		米 麦 E温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺	オリーブ油 油 シチュールゥ	ビーマン カラービーマン トマトクチャップ ブロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水) 23 (木)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 ^{豚肉 トウバンジャン みそ}	煮干しだし	米 麦 =温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油	ピーマン カラーピーマン トマトケチャップ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根
(水) 23 (木)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻		米 麦 E 温糖 中濃ソースAF 三 温糖 チキンスープ 片栗粉 中 華麺 チキンスープ 中華スープ	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 ^{豚肉 トウバンジャン みそ}		米 麦 E温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油	ビーマン カラービーマン トマトクチャップ ブロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻		米 麦 E 温糖 中濃ソースAF 三 温糖 チキンスーブ 片栗粉 中 華麺 チキンスーブ 中華スープ 三 温糖 米 麦	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水) 23 (木)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ		米 麦 E 温糖 中濃ソースAF 三 温糖 チキンスーブ 片栗粉 中 華麺 チキンスーブ 中華スープ 三 温糖 米 麦	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水) 23 (木)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ		米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺 デキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油	ビーマン カラービーマン トマトクチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水) 23 (木)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし	煮干しだし	** 麦 =温糖 中濃ソースAF 三温糖	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトクチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく まから もゃし 自至 自至 4.4 チャベツ でが果汁 キャベツ
(水) 23 (木) 24 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 豚汁	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし		** 麦 = 温糖 中濃ソースAF 三 温糖 テキンスープ 片栗粉 中 華麺 デキンスープ 中華スープ 三 温糖 ** 麦 三 温糖 じゃがいも	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油	ビーマン カラービーマン トマトクチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし	煮干しだし	** 麦 =温糖 中濃ソースAF 三温糖	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトクチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく まから もゃし 自至 自至 4.4 チャベツ でが果汁 キャベツ
(水) 23 (木) 24 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 豚汁 むぎごはん	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	** 麦 = 温糖 中濃ソースAF 三 温糖 テキンスープ 片栗粉 中 華麺 デキンスープ 中華スープ 三 温糖 ** 麦 三 温糖 じゃがいも	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトクチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく まから もゃし 自至 自至 4.4 チャベツ でが果汁 キャベツ
(水) 23 (木) 24 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 豚汁 むぎごはん 鮭の塩焼き	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし	煮干しだし	** 麦 = 温糖 中濃ソースAF 三 温糖 テキンスープ 片栗粉 中 華麺 デキンスープ 中華スープ 三 温糖 ** 麦 三 温糖 じゃがいも	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 豚汁 むぎごはん 鮭の塩焼き 福神漬けあえ	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ さけ	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺 キキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんだゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 豚汁 むぎごはん 鮭の塩焼き 福神漬けあえ すいとん汁	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスーブ 片栗粉 中華麺 キキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 すいとん 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんだざしん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 豚汁 むぎごはん 鮭の塩焼き 福神漬けあえ すいとん汁 はちみつゆずゼリー	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ さけ	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺 キキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんだゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 豚汁 むぎごはん 鮭の塩焼き 福神漬けあえ すいとん汁	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ さけ	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスーブ 片栗粉 中華麺 キキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 すいとん 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんだゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんだごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 豚汁 むぎごはん 鮭の塩焼き 福神漬けあえ すいとん汁 はちみつゆずゼリー コッペパン	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 トウバンジャン みそ 春巻 チキンささみ さごし 白みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ さけ	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺 デキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 ごとれがいも 米 麦 コッペパン 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 油 ごま油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんだゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さざしのゆずみそ焼き 情菜のかつお和え 豚汁 むぎではん はちのかうおれえ はりかりがずばん はちの塩焼けあえ すいとんけ はちみつゆずゼリー コッペパン いちごジャム	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豆乳	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺 チキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 ゴいとん はためのゆずゼリー) コッペパン いちごジャム 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油	ドーマン カラードーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんだゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 膝汁 むぎの塩焼き 福神漬けあ汁 はちみつゆずゼリー コッペパン いちごら肉のケチャップあえ	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豆乳	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺 デキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 ごとれがいも 米 麦 コッペパン 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 油 油	ドーマン カラードーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちを 中華麺 キムチみそラーシのスープ 春巻 こんにゃくサラダ むぎごはん さごはん さごしのゆずみそ焼き 間がではん はがではん 鮭で塩焼き 温神けとんつゆずが はちみつパン はちみつパン はちみつパン はちっというのケチャップあえ だいこんサラダ	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豆乳	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺 チキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 ゴいとん はためのゆずゼリー) コッペパン いちごジャム 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油	ドーマン カラードーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんだゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ 中華麺 キムチみそラーメンのスープ 春巻き こんにゃくサラダ むぎごはん さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え 膝汁 むぎの塩焼き 福神漬けあ汁 はちみつゆずゼリー コッペパン いちごら肉のケチャップあえ	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豆乳	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 チキンスープ 片栗粉 中華麺 チキンスープ 中華スープ 三温糖 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 ゴいとん はためのゆずゼリー) コッペパン いちごジャム 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 油 油	ドーマン カラードーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ 中華麺 キムチみそラーシンのスープ 春巻にゃくサラダ むぎごしのゆずみそ焼き ででしかかですがれる をではん き 京のかけがではん をの塩焼き 福中漬とんつかけがでした。 はちみペパシャケチャップあえ だいこのポタージュ	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳 豆乳	煮干しだし	米 麦 三温度 中濃ソースAF 三温糖	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 ・ 油	ドーマン カラービーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こようが にんにく ヨロガ ロエロエロエリナ 側別ロボー こんにゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ 大根 白菜 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネュ 中華麺 キみそラーバンのスープ 春巻にではん さぎごしのゆっか さぎでしかった。 を一様 を一様 を一様 を一様 を一様 を一様 を一様 を一様 を一様 を一様	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳	煮干しだし	米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 ・ 油	ドーマン カラービーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こようが にんにく ヨロガ ロエロエロエリナ 側別ロボー こんにゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ 大根 白菜 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリオュ 中華麺 キみそラーシンのスープ 春さんだごしのゆった。 をできるというができるというでは、 でではいかでは、 をできるではいかでは、 をできるではいかでは、 をできるではいかでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるできる。 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるできる。 をできるできるでは、 をできるできるできる。 をできるできるできる。 をできるできるできる。 をできるできるできる。 をできるできるできる。 をできるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳	煮干しだし	 米麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 キキンスープ 片栗粉 中華麺 チキンスープ 中華スープ 三温糖 米温糖 三温糖 じゃがままれる。 はちゅうゆずゼリー) コッペパン いちごジャム 三温糖 ウスターソースAF ま温糖 ウスターソースAF まるりし、寿司の素 三温糖 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 ・ 油	ドーマン カラービーマン トマトクチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こようが にんにく またが もゃし 自立 自立やよう 概要自然 こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ 大根 白菜 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネュ 中華麺 キみそラーシのスープ 春さんだごはん さぎしのかつお和え をごしのかつおれる をでしたがではたき さごしのかつおれる をでしたがではたき は神漬けあえ はちみペパンとしたいであるといっているといっているといっているといっているといっている。 だいこのようのではないないでいっているといっている。 おいまではないないではない。 だいこのようではないないではないないではないないではないないではない。 おいまではないないではないではないではないではないではないではない。 おいまではないないではないではないではないではないではないではないではないではないでは	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳	煮干しだし	米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 ・ 油	ドーマン カラービーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん いんげん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こようが にんにく ヨロガ ロエロエロエリナ 側別ロボー こんにゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ 大根 白菜 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリオュ 中華麺 キみそラーシンのスープ 春さんだごしのゆった。 をできるというができるというでは、 でではいかでは、 をできるではいかでは、 をできるではいかでは、 をできるではいかでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるできる。 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるできる。 をできるできるでは、 をできるできるできる。 をできるできるできる。 をできるできるできる。 をできるできるできる。 をできるできるできる。 をできるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 大豆 豆乳	煮干しだし	 米麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 キキンスープ 片栗粉 中華麺 チキンスープ 中華スープ 三温糖 米温糖 三温糖 じゃがままれる。 はちゅうゆずゼリー) コッペパン いちごジャム 三温糖 ウスターソースAF ま温糖 ウスターソースAF まるりし、寿司の素 三温糖 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 ・ 油	ドーマン カラービーマン トマトクチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こようが にんにく またが もゃし 自立 自立やよう 概要自然 こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ 大根 白菜 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーポタージュ 中華 かまた。 を表したではいりでする。 をできまれる。 でではいかでする。 でではいかでする。 でではいかでする。 でではいかでは、 ででではいかでは、 ででではいかでは、 ででではいかでは、 ででではいかでは、 ででではいた。 ででではいた。 ででではいた。 ででではいた。 ででではいた。 ででいた。 ででいた。 でいた。 でいた。 でいた。 でいた。 でいた。	豚肉	煮干しだし	 米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 ・ 油	ドーマン カラービーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん いんげん ほうれん草 小松菜	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ 大根 白菜 根深ねぎ 大根 白菜 セスア
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッマリーポターシュ 中本ムを表している。 ではないでする。 を表している。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 では、ではないでする。 では、ではないでする。 では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	豚肉	煮干しだし煮干しだし煮干しだし	 米麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 キキンスープ 片栗粉 中華麺 チキンスープ 中華スープ 三温糖 米温糖 三温糖 じゃがままれる。 はちゅうゆずゼリー) コッペパン いちごジャム 三温糖 ウスターソースAF よのがいも チキンスープ 片栗粉 米 ちらし寿司の素 三温糖 	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 	ドーマン カラービーマン トマトグチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん いんげん ほうれん草 小松菜	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ 大根 白菜 根深ねぎ 大根 白菜 セスア
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリオュ 中華麺 キをきるんではいかですがいている。 きではないですがいている。 きではないですがいている。 きではないですがいでは、 をではないですがいでは、 をではないですがいでは、 をではないですがいでは、 をではないでは、 をではないですがいる。 をではないでは、 をではないでは、 をではないでは、 をではないですがいる。 はないでは、 はないではないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないではないでは、 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。	豚肉	煮干しだし	米 麦 三温度 中濃ソースAF 三温度 中濃ソースAF 三温度 糖 デキンスープ 片栗粉 中華 麺 デキンスープ 中華スープ 三温糖 米 温 糖 こ 温 糖 じゃがいも 米 ま コッペペパン いちごジャム 三温度 ウスターソースAF 米 ちらし寿司の素 三温糖 米 表	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 加 ンボま油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん ほうれん草 小松菜	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 正ねぎ こんにゃく キャベツ かず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ キャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ 大根 Etal 白菜 金崎豆 白いんげん豆 えだまめ キャベツ 白菜 大根 まいたけ 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーポターショ ではちゃってリーポターションでです。 を表している。 を表している。 でははいかでする。 でははいかでは、はきではないでは、 を表している。 では、ではいかでは、 はちいかでは、 はちいかでは、 はち、ないでは、 はち、ないでは、 はち、このでは、 はち、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい	豚肉	煮干しだし煮干しだし煮干しだし	** 麦 = 温度 中濃ソースAF 三 温度 中濃ソースAF 三 温糖 デキンスープ 中華スープ 三 温糖 米 温 温糖 じゃが表 すいとん **** *** *** *** ** ** ** **	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん ほうれん草 小松菜	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ キャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリオュ 中華麺 キをきるんではいかですがいている。 きではないですがいている。 きではないですがいている。 きではないですがいでは、 をではないですがいでは、 をではないですがいでは、 をではないですがいでは、 をではないでは、 をではないですがいる。 をではないでは、 をではないでは、 をではないでは、 をではないですがいる。 はないでは、 はないではないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないではないでは、 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。	豚肉	煮干しだし煮干しだし煮干しだし	米 麦 三温度 中濃ソースAF 三温度 中濃ソースAF 三温度 糖 デキンスープ 片栗粉 中華 麺 デキンスープ 中華スープ 三温糖 米 温 糖 こ 温 糖 じゃがいも 米 ま コッペペパン いちごジャム 三温度 ウスターソースAF 米 ちらし寿司の素 三温糖 米 表	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん ほうれん草 小松菜	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 正ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ キャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ 大根 Etal 白菜 金崎豆 白いんげん豆 えだまめ キャベツ 白菜 大根 まいたけ 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 30 (木)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーポターション か中華麺 春といきではいかですがいる。 本書をしたができる。 でははいかですがいる。 本書をしたができる。 をではないですがいる。 ではないですがいる。 をではないですがいる。 をではないですがいる。 をではないですがいる。 ははきまる。 ははきまる。 ははきまる。 ははきまる。 はないではないがでいる。 はいいではないではないではないできないできない。 ではいいではないではないできないできない。 ではいではないではないできない。 ではないではないできない。 ではないではないできない。 ではないではないできない。 ではないできないできない。 ではないできない。 ではないできないできない。 ではないできないできない。 ではないできないできない。 ではないできない。 ではないできないできないできない。 ではないできないできないできないできないできない。 ではないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	豚肉	煮干しだし煮干しだし煮干しだし	**** 麦 = 温度 中濃ソースAF 三 温度 中濃ソースAF 三 温糖 デキンスープ 中華スープ 三 温糖 **** 大温糖 三 温糖 じゃがいも **** 大きしし、 ボ き 温糖 ・ は ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 油 ルカー・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション	ビーマン カラービーマン トマトケチャッフ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん ほうれん草 小松菜 人参	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 正ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ キャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ 大根 Etal 白菜 金崎豆 白いんげん豆 えだまめ キャベツ 白菜 大根 まいたけ 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 30 (木) 31	ぶた肉のケチャップ炒め ブロリーポター・ションで ボロリーポター・ションで を表している。 ではないでする。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではないではない。 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	豚肉	煮干しだし煮干しだし煮干しだし	** 麦 = 温度 中濃ソースAF 三 温度 中濃ソースAF 三 温糖 デキンスープ 中華スープ 三 温糖 ** 米 温 温糖 じゃがまる ア・リー コッペパン しいちごジャム = 温糖 ウスターソースAF にもがいも チャンスープ ド素的 ** ちらし寿司の素 三 温糖 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 加	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん ほうれん草 小松菜 人参	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ サャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ た根 白菜 根深ねぎ まねぎ 白菜 金崎豆 白いんげん豆 えだまめ キャベツ 白菜 大根 まいたけ 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 30 (木) 31 (金)	ぶた肉のケチャのフ炒めネコードでは、カーリーボールのでは、カーリーボールのスープでは、カーリーボールのスープでは、カーリーボールのスープでは、カーリーボールのスープでは、カーリーボールでは、カーリーが、カード、カード、カード、カード、カード、カード、カード、カード、カード、カード	豚肉	煮干しだし 煮干しだし 煮干しだし	米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 押車	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 加	ビーマン カラービーマン トマトケチャッフ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん ほうれん草 小松菜 人参	正ねぎ にんにく キャベツ 大根 正ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ キャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ 大根 Etal 白菜 金崎豆 白いんげん豆 えだまめ キャベツ 白菜 大根 まいたけ 根深ねぎ
(水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 30 (木) 31 (金)	ぶた肉のケチャップ炒め ブロリーポター・ションで ボロリーポター・ションで を表している。 ではないでする。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではない。 ではないではないではないではない。 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	豚肉	煮干しだし煮干しだし煮干しだし	米 麦 三温糖 中濃ソースAF 三温糖 中濃ソースAF 三温糖	オリーブ油 油 シチュールゥ ごま油 ごま油 加	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜 ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 トマトケチャップ 小松菜 ほうれん草 人参 いんげん いんげん ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ゆず果汁 キャベツ かぶ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ サャベツ 切干大根 福神漬け 大根 白菜 根深ねぎ 大根 まねぎ 白菜 金崎豆 白いんげん豆 えだまめ キャベツ 白菜 大根 まいたけ 根深ねぎ