日付	献立名	黄	赤		調味料など	小学生 Iネルギー たんぱく質	中 ゴ たん
	ごはん	*	#2759	サイチ シミア ション・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・		脂質	
6日	揚げ餃子(小:2こ、中:3こ) ごぼうサラダ	油	餃子 ささみ	ごぼう コーン	和風ドレッシング(だしのうま味)	667kcal 19.7g	
(H)	大根の中華スープ	油	ロースハム わかめ	大根 玉ねぎ 人参 えのきたけ	中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	18.2g	
	麦ごはんとま						
7日	ポークカレー たべましょ	う! じゃがいも カレールウ 油		玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	748kcal 20.3g	8
(火)	ハムと小松菜のソテー フルーツゼリー	油 アレンジダイスゼリー(梨)	ロースハム	小松菜 玉ねぎ 赤パプリカ ミックスフルーツ缶	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	20.0g	
	減量パン、マーシャルビーンズ	パン マーシャルビーンズ		ミックスフルーフ山			
8日	ミートボール(小:1こ、中:2こ) ブロッコリーのソテー	Sth.	たれ付きミートボール チキンウインナースライス	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	淡口しょうゆ 塩 こしょう	649kcal 25.3g	3
(水)	ツナの和風スパゲティ	スパゲティ 油	ツナ	ぶなしめじ 玉ねぎ 人参	コンソメ 濃口しょうゆ 酒	22.3g	
	 ごはん			ほうれん草 にんにく	塩 こしょう		+
	サバのみぞれ煮		サバのみぞれ煮			730kcal	8
9日 (木)	厚揚げと野菜のみそ炒め	油砂糖	厚揚げ 赤みそ	キャベツ なす 人参 しょうが にんにく	濃口しょうゆ 酒 塩	28.2g 21.3g	
	沢煮椀		豚肉	人参 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩 だしパック みりん]	
	フルーツパン	パン		ドライフルーツミックス			+
10日	オムレツケチャップソース アスパラガスのソテー	砂糖 油	プレーンオムレツ ショルダーベーコン	 アスパラガス 玉ねぎ	トマトケチャップ トンカツソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう	616kcal 23.9g	7
(金)	コンソメスープ	油	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	20.2g	
	ごはん	*					+
	チキン南蛮、タルタルソース	油 砂糖 ノンエッグタルタルソース	でん粉付き鶏肉	しょうが	淡口しょうゆ 酢 酒	716kcal	-
13日 (月)	ひじきと大豆の炒め煮	突きこんにゃく 砂糖 油	うすあげ 大豆 ひじき	人参	淡口しょうゆ 酒 だしパック	31.1g 17.7g	3
	豆腐となめこのみそ汁		木綿豆腐 米みそ	なめこ 大根 玉ねぎ 青ねぎ	 だしパック	17.7g	
	ごはん	 米					+
	蒸ししゅうまい(小:2こ、中:3こ)		野菜しゅうまい				
14日	切干大根の中華炒め	油砂糖	お魚ソーセージ	チンゲン菜の干大根	淡口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン 中華スープ	752kcal 25.8g	8
(火)	夏野菜のそぼろ煮	でん粉油	豚ひき肉 厚揚げ	冬瓜 かぼちゃ	中華スープ 濃口しょうゆ 淡 口しょうゆ	21.1g	
				人参 エリンギ コーン 枝豆 しょうが	みりん 酒 塩		
	パン(切り込み) メンチカツ、ソース		ロングメンチカツ		トンカツソース	EOFI	
15日 (水)	キャベツソテー	油		キャベツ 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう	625kcal 24.8g	
•	ポトフ	じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 れんこん	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	21.0g	1
	<u> </u>			ごぼう パセリ			
16日	ごはん ガイヤーン	米	建 肉	ごぼう パセリ		_	
16日 (木)	ガイヤーン	白ごま 砂糖 あわせて 砂糖 でん粉	鶏ひき肉 豚ひき肉	ごぼう パセリ にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ	- 684kcal 30.1g	
	ガイヤーン	白ごま 砂糖 あわせて 砂糖 でん粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	ごぼう パセリ にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩		
(木)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ	られせて 白ごま 砂糖 でん粉 油 ごま油 フォー	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	ごぼう パセリ にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ バジル にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	30.1g	
	ガイヤーン ガパオライスの具 ごはんとね たべましょ	白ごま 砂糖 砂糖 でん粉 油 ごま	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	ごぼう パセリ にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ バジル にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩	30.1g	8
(木)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め	自ごま 砂糖 でん粉油 ごま油フォー パン 油 砂糖	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム	ごぼう パセリ にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉	30.1g 14.4g	8
(木)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー	白ごま 砂糖 でん粉油 ごま油 フォー	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ パシル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g	8
17日(金)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃポタージュ	向ごま 砂糖 でん粉油 ごま油フォー	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン	ごぼう パセリ にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g	8
17日(金)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃポタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ	向ごま 砂糖 でん粉 油 ごま油 フォー	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン	にんにく 青ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g	8
17日(金)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃポタージュ	向ごま 砂糖 でん粉油 ごま油フォー	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g	3
17日(金)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配)	はいます。 自ごま 砂糖 でん粉油 ごま油 フォー マイン できまれる でんが でんがいも 油 シチュールウ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天	にんにく 青ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g	3
17日(金)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン	はいます。 自ごま 砂糖 でん粉油 ごま油 フォー マイン でんが でんが でんが でんがいも 油 シチュールウ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g	8
17日(金) 22日 22日	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテー	はいます。 自ごま 砂糖 でん粉油 ごま油 砂糖 でん粉油 でん粉油 でん粉油 でんがいも 油 シチュールウ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g	
17日(金) 22日 22日	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ	はいます。 自ごま 砂糖 でん粉油 ごま油 砂糖 でん粉油 でかいも 油 シチュールウ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ こぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ 日菜 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g	
17日(金) 22日 22日	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃポタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみぞ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテー トマトスープ 減量パン	はいます。 自ごま 砂糖 でん粉油 ごオー マネー でもがいも 油シチュールウ 米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 突きこんにゃく 里芋 月見団子 米粉パン油油 油 砂糖 油	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆	にんにく 青ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ 白菜 人参 玉ねぎ 人参	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g	8
(木) 17日(金) 21日(火) 22日(水)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ぼうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば	はいます。 自ごま 砂糖 でん粉油 ごま油 フォーパン は 砂糖 でん粉 は は かがいも は かき でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 突きこんにゃく 里芋 月見団子 米粉パン油 油油 砂糖 油	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ こぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ 日菜 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g	3 3
(木) 17日(金) 21日(火) 22日(水)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ)	(パン	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉	にんにく 青ピーマン	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g	
(木) 17日(金) 21日(火) 22日(水)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め ごはん	(パン	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ボークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 親ひき肉	にんにく 青ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ バジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ 白菜 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 漆口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g	
(木) 17日(金) 22日(火) 22日(水) 224日(金) 27日	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め	# Part	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 鶏ひき肉	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソストンカッソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g	5.
(木) 17日(金) 22日(火) 22日(水) 224日(金) 27日	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め ごはん 親子丼の具 豆腐ハンバーグ	# かり	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 親の 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう プスターソース トンカツソース 塩 こしょう	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
(木) 17日(金) 22日(火) 22日(水) 24日(金) 27日	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2ご) れんこんのガーリック炒め ごはん 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんびら	# か糖 でん粉 か糖 突きこんにゃく 里芋 月見団子 ************************************	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 親の 鶏卵 かまぼこ	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう カカム カロしょう 塩 こしょう コンソメ トンカツソース 塩 こしょう	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
(木) 17日(金) 22日日(火) 22日(水) 22日(水) 27日(角)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃポタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ぼうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め ごはんと 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 減量ごはん かやくうどん	# か糖 でん粉 か糖 か糖 油 かかま 油 かま かま かま かま でん粉 か糖 油 かま かま でん粉 か糖 油 かま でん粉 か糖 油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 親ひき肉 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 うすあげ わかめ	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう プスターソース トンカツソース 塩 こしょう	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g	3 8
(木) 17日(金) 21日(火) 22日(水) 22日(水	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃポタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ぼうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め ごはんと 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 減量ごはん かやくうどん 竹輪のお茶天ぶら	# かり	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 鶏ひき肉 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 うすあげ わかめ 竹輪	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ パジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ 白菜 人参 玉ねぎ 人参 「はうれん草 玉ねぎ コーン ブロッコリー 玉ねぎ セロリ パセリ ダイストマト缶 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし れんこん 枝豆 にんにく 人参 玉ねぎ ぶなしめじ 三つ葉 しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう プロしょうゆ 塩 こしょう カウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ カりん 酒 だしパック だしパック 淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ みりん	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
(木) 17日(金) 21日(火) 22日(水) 22日(水	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃポタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ぼうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め ごはんと 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 減量ごはん かやくうどん 竹輪のお茶天ぷら ひじきふりかけ	# Part	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 親ひき肉 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 うすあげ わかめ	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう たしパック 濃口しょうゆ カりん 酒 だしパック だしパック 淡口しょうゆ カりん 酒 だしパック 淡口しょうゆ みりん 酒 だしパック	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g 792kcal 34.3g 21.9g	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
(木) 17日(金) 21日(火) 22日(火) 22日(水) 22日(水	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃポタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ぼうれん草のソテー トマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め ごはんと 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 減量ごはん かやくうどん 竹輪のお茶天ぶら	# かり	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 鶏ひき肉 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 うすあげ わかめ 竹輪	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ パジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 人参 うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ 白菜 人参 玉ねぎ 人参 「はうれん草 玉ねぎ コーン ブロッコリー 玉ねぎ セロリ パセリ ダイストマト缶 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし れんこん 枝豆 にんにく 人参 玉ねぎ ぶなしめじ 三つ葉 しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう プロしょうゆ 塩 こしょう カウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ カりん 酒 だしパック だしパック 淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ みりん	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g 792kcal 34.3g 21.9g	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
(木) 17日(金) 22日(火) 22日(水) 22日(水	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテートマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め ごはん 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんびら 減量ごはん かやくうどん 竹輪のお茶天ぶら ひじきふりかけ パン ボロニアステーキ グリーンサラダ	## の	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 鶏ひき肉 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 うすあげ わかめ 竹輪 ひじき かつお節 粗挽きボロニアステーキ チキンハム	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ パジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 一 でいっか でいっか でいっか まねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう たしパック 淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ ね こしょう 淡口しょうゆ みりん 塩 だしパック だしパック 淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ みりん	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g 792kcal 34.3g 21.9g 733kcal 24.8g 18.7g	\$ 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
(木) 17日(金) 22日(火) 22日(水) 22日(水	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ぼうれん草のソテートマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2こ) れんこんのガーリック炒め ごはん 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 減量ごはん かやくうどん 竹輪のお茶天ぶら ひじきふりかけ パン ボロニアステーキ	# Part	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 鶏ひき肉 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 うすあげ わかめ 竹輪 ひじき かつお節	にんにく 青ピーマン 赤パブリカ 玉ねぎ パジル にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 一 でいって まねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう たしパック 淡口しょうゆ 塩 こしょう プロン・ラウ	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g 792kcal 34.3g 21.9g	\$ 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
(木) 17日(金) 21日(火) 22日(水) 22日(水) 27日(月) 28日(火) 29日	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ほうれん草のソテートマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2ご) れんこんのガーリック炒め ごはん 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 減量ごはん かやくうどん 竹輪のお茶天ぷら ひじきふりかけ パン ボロニアステーキ グリーンサラダ ビーフシチュー ごはん	## の	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 親肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 うすあげ わかめ 竹輪 ひじき かつお節 粗挽きボロニアステーキ チキンハム 牛肉	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューし 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トンカツソース 塩 こしょう コンリスターソース トンカツソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ ね こしょう 淡口しょうゆ みりん 酒 だしパック 淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ みりん	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g 792kcal 34.3g 21.9g 733kcal 24.8g 18.7g	8 8 8 8
(木)	ガイヤーン ガパオライスの具 フォーのスープ パン シイラのアヒージョ風ソテー ごぼうのカレー炒め かぼちゃボタージュ ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 月見団子(単配) 米粉パン コロッケ ぼうれん草のソテートマトスープ 減量パン 焼きそば ウインナー(小:1こ、中:2ご) れんこんのガーリック炒め ごはん 親子丼の具 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんびら 減量ごはん かやくうどん 竹輪のお茶天ぷら ひじきふりかけ パン ボロニアステーキ グリーフシチュー	## おかせて おか糖 でん粉 か糖 空きこんにゃく 里芋 月見団子 ************************************	親ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 えび シイラのアヒージョ風漬け チキンハム ショルダーベーコン ハンバーグ 平天 木綿豆腐 わかめ 米みそ ポークコロッケ ツナ ショルダーベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー 鶏ひき肉 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 うすあげ わかめ 竹輪 ひじき かつお節 粗挽きボロニアステーキ チキンハム	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ こしょう 塩 ゆかり 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	30.1g 14.4g 667kcal 29.1g 21.4g 801kcal 30.2g 17.4g 645kcal 26.4g 24.2g 670kcal 25.7g 24.4g 792kcal 34.3g 21.9g 733kcal 24.8g 18.7g	8 8 8 8

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。



月見団子は地域によって違う!?

十五夜の時にお供えする月見団子、どんな形のものを思い浮かべますか? 丸い形の月見団子をピラミット型に積んでススキと里芋などの秋の収穫した作物と 一緒にお供えしている様子を想像する人が多いのではないでしょうか? 満月のような丸い形の月見団子は主に関東地方でよくお供えされます。 関西では、里芋のような形に丸められてあんこが巻き付けられた月見団子が作られます。