

令和6年10月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。 学校からの案内をご確認ください。

平				以ってこ	育の日」 ☆みんなですすめる	5 食育	すのわ』	于仅	そからの案内をご確認ください。	
<u> </u>	均栄養摂取	븘	1 日 (火)		2 日 (水)		3 日 (木)		4 日 (金)	
***	1	王	増量表ごはん 白ごはん	きいろ	コッペパン 生到	iきいろ lan	白ごはん 生乳	きいろ あか	食パン 牛乳	きいろ あか
栄養価	小学校		大麦	きいろ	ハンバーグのきのこデミグラスソー	Z	牛乳 からあげ	i	ピザサンドの具	i i
エネルギー	- 666kcal		牛乳 カレー	あか	ハンバーグ しめじ	あか みどり	■ 鶏肉 ■ 三温糖	あか きいろ	たまねぎ にんじん	みどり みどり
たんぱく質	26.9g		豚肉	あか	カットえのきたけ	みどり	こいくちしょうゆ		マッシュルーム水煮	みどり
たんはく貝	. 20.9g		じゃがいも	きいろ	エリンギ	みどり	料理酒	7. 1811	カットウインナー	あか
脂質	摂取エネルギーの	30.3%	たまねぎ にんじん	みどり	にんじん たまねぎ	みどりみどり	しょうが でんぷん	みどり きいろ	オリーブ油 トマトケチャップ	きいろ
	•		すりおろしにんにく	みどり	ハヤシルウ		揚げ油	きいろ	こしょう	1
**************************************	Eのの3つの	はなり	しょうが ソテードオニオン	みどり みどり	トマトケチャップ ウスターソース	İ	こまつなのおひたし こまつな	みどり	スライスチーズ(個袋) ポト フ	あか
艮'\7	501013 701	関こ		あか	三温糖	きいろ	キャベツ	みどり	じゃがいも	きいろ
			炒め油 ローリエ	きいろ	コールスローサラダ キャベツ	みどり	にんじん カットえのきたけ	みどり みどり	たまねぎ にんじん	みどり みどり
あか	おもにからな	デ を	トマトケチャップ	i I	ホールコーン	みどり	三温糖	きいろ		みどり
赤		_	スープストック	i	コールスロードレッシング	きいろ	こいくちしょうゆ	i	鶏肉	あか
	つくる食品		カレールウ1 カレールウ2	1	ABCスープ カットベーコン	あか	とうふのみそ汁 カットうす揚げ	あか	うすくちしょうゆ こしょう	
	ねつち	から	チキンサラダ	ļ	にんじん	みどり	にんじん	みどり	スープストック	!
黄	おもに熱やな		チキンフレーク水煮 キャベツ	あか みどり	たまねぎ むき枝豆	みどり みどり	しめじ 冷凍豆腐	みどり あか		ļ
再	もとになる	*<0%	にんじん	みどり	じゃがいも	きいろ	たまねぎ	みどり		
	0010-0-0	×µu	ノンエッグマヨネーズ(調理用) きいろ	ABCマカロニ スープストック	きいろ	青ねぎ みそ	みどり あか		ļ
7. 1711	おもにからだの記	ちょうし 田 乙 太		i	食塩	j	削り節パック	100/31		į
みどり				i	こしょう	İ		İ		i
4.4.	ととのえる食	品		i I	うすくちしょうゆ 乾燥パセリ	i みどり		i I		i I
	7 日 (月)		8 日 (火)		9 日 (水)		10 日 (木)	L	11 日 (金)	
うごはん ジョア		きいろ	白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ	白ごはん		ミニ揚げパン	土ハフ
/ョ7′ 鳥の南蛮:	漬什	あか	牛乳 はるまき	あか	午乳 ハムカツ	あか	午乳 さばのゆずみそかけ	あか	ミニコッペパン(乳成分なし) グラニュー糖	きいろ きいろ
鶏肉の)でんぷん付き	あか	はるまき	きいろ	ハムカツ	あか	さば切り身	あか	揚げ油	きいろ
揚げ油 にんじ		きいろ	揚げ油 マーボーなす	きいろ	揚げ油 トマトケチャップ	きいろ	八丁みそ みそ	あか あか	牛乳 ミートスパゲティ	あか
たまね	ぎ	みどり	なす	みどり	三温糖	きいろ	三温糖	あか きいろ	スパゲティ	きいろ
青ねぎ		みどり		あか	ウスターソース	 #=#	料理酒	i	オリーブ油	きいろ みどり
つずくを 米酢	ついたごりが	İ	豚ひき肉 たまねぎ	あか みどり	チーズ入りさつまいもとかぼちゃの さつまいも	きいろ		みどり	すりおろしにんにく たまねぎ	みどり
三温糖		きいろ	にんじん	みどり	かぼちゃ	みどり	でんぷん	きいろ	にんじん	みどり
ー味唐 でんぷ		きいろ	干ししいたけ すりおろしにんにく	みどり みどり	ダイスチーズ ノンエッグマヨネーズ(調理用		ひじきの磯煮 干しひじき	あか	豚ひき肉 三温糖	あか きいろ
煮しめ		!	しょうが	みどり	こしょう	/ C	にんじん	みどり	赤ワイン	į
鶏肉 ごぼう		あか みどり	白ねぎ トウバンジャン	みどり	ジュリエンヌスープ カットベーコン	あか	鶏肉 むき枝豆	あか みどり	マッシュルーム水煮 トマト水煮	みどり みどり
里いも		きいろ		あか	にんじん	みどり		あか	トマトケチャップ	100C9
れんこ		みどり	コチジャン		たまねぎ	みどり	カットうす揚げ	あか	ウスターソース	ļ
にんじ. 板こん		みどり きいろ		į	チンゲンサイ カットえのきたけ	みどり みどり		i	スープストック ごぼうサラダ	į
干しし	いたけ	みどり	料理酒	i	乾燥パセリ	みどり	三温糖	きいろ	ささがきごぼう	みどり
さやい	んげん 5しょ う ゆ	みどり	でんぷん ごま油	きいろきいろ	スープストック こしょう	i	液体こんぶだし とうふのすまし汁	! 	にんじん むき枝豆	みどりみどり
液体こ	んぶだし	i	三温糖	きいろ		į	しめじ	みどり	チキンフレーク水煮	あか
三温糖	ŧ	きいろ	もやしの中華スープ	ı			1 + 1 ₂ +2°	- 1811	ノンエッグマヨネーズ(調理用	ハキハス
				17.1811			たまねぎ	みどり		
本みり	6		緑豆もやし	みどり		-	冷凍豆腐	あか	三温糖	
本みり 料理酒 ちさ汁	<i>δ</i>		緑豆もやし たけのこ水煮 冷凍豆腐	みどり あか			冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ	あか あか みどり	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ	きいろ
本みり 料理酒 らさ汁 ちりめん	ん 「 んじゃこ	 あか	緑豆もやし たけのこ水煮 冷凍豆腐 たまねぎ	みどり あか みどり			冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ	あか あか	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ	
本みり 料理酒 さらさ汁 ちりめん ちくわ(ん 「 んじゃこ		緑豆もやし たけのこ水煮 冷凍豆腐 たまねぎ にんじん にら	みどりあどりみどり			冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん	あか あか みどり	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ	きいろ
本みり 料理 さらさ汁 ちりわり ちくわ(かまぼ 冷凍豆	ん [んじゃこ (kg) に(ピンク) [腐	 ああああ あかかかか	緑豆もやしたけのこ水煮冷凍豆腐たまねぎにんじんにら っかットえのきたけ	みどり あかどり みどり			冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	あか あか みどり	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ	きいろ
本みり 料理酒 さらさ汁 ちりめん ちくわ(かまぼ	ん (kg) こ(ピンク) ご魔 ぎく	 あか あかか	緑豆もやしたけのこ水煮冷凍豆腐たまねぎにんじんにらいままのきたけ中華スープの素	みどりあどりみどり			冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん	あか あか みどり	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ	きいろ
本料 汁 からなりくま凍ゆまみ理 汁 からなりがでした自たりができます。	ん (kg) こ(ピンク) ご腐 ぎく	ああああみみあ かかかかかどどか	緑豆もやしたけのこ水煮冷凍豆腐たまねぎにんじんにらいままのきたけ中華スープの素	みどりあどりみどり			冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	あか あか みどり	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ	きいろ
本料・サービック 本料・サービー かっぱん ちゃく かっぱん かんじょ はん はん はん はん はん はん はん はん はん はん はん はん はん	ん (kg) (kg) (ag) (ag) (さく) (まく) (まく) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (*	あああみみ かかかかかどど りり	緑豆もやしたけのこ水煮冷凍豆腐たまねぎにんじんにらいままのきたけ中華スープの素	みどりあどりみどり			冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	あか あか みどり	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ	きいろ
本料 さけ めの 本料 さり くま凍ん もちちか冷した白み もった もので もので もので もので もので もので もので もので もので もので	ん (kg) (kg) (ag) (ag) (さく) (まく) (まく) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (*	ああああみみあ かかかかかどどか	緑豆もやしたけのこ水煮冷凍豆腐たまねぎにんじんにら カットえのきたけ中華スープの素うすくちしょうゆ	 みどり みどりり みどり	16 日(水)	 	冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	あか みどり -	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋)	
本料 さけ めの 本料 さり くま凍ん もちちか冷した白み もった もので もので もので もので もので もので もので もので もので もので	ん (kg) に(ピンケ) 高 ぎ ぎ ・ パック	ああああみみあ かかかかかどどか	緑豆もやしたけのこ水煮冷凍豆腐たまねぎにんじんにらカットえのきたけ中華スープの素うすくちしょうゆ 十三夜メニュー 15 日 (火)	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16 日 (水) ロッペパン		冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	あか あかどり みどり	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋)	きいろ あか
本料 さけ めの 本料 さけ めりくま凍ん もちちか冷した白み もった。 ものではなる はなる。	ん (kg) に(ピンケ) 高 ぎ ぎ ・ パック	ああああみみあ かかかかかどどか	緑豆もやしたけのこ水煮 冷凍豆腐 たまねぎ にんじん にら カットえのきたけ 中華スープの素 うすくちしょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん	あか	冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしようゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし 17 日(木) 白ごはん ジョア さんまのかば焼き風	あかか あみみど 	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日(金) 食パン 牛乳 ビーンスドライカレー	きいろ あか きいろ
本料 さけ めの 本料 さけ めりくま凍ん もちちか冷した白み もった。 ものではなる はなる。	ん (kg) に(ピンケ) 高 ぎ ぎ ・ パック	ああああみみあ かかかかかどどか	緑豆もやしたけのこ水煮 冷凍豆腐 たまねぎにんじんにら カットえのきたけ中華スープの素うすくちしょうゆ **** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** **	<u> </u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺	あか きいろ	冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし 17 日(末) 自ごはん ジョア さんまのかば焼き風 さんまでんぷんつき	あみみ	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日(金) 食パン 牛乳 ビーンスドライカレー 豚ひき肉	e
本料 さけ めんます。 本料 さけ めりくま凍んまみそ もちちか冷した白みそ	ん (kg) に(ピンケ) 高 ぎ ぎ ・ パック	ああああみみあ かかかかかどどか	緑豆もやしたけのこ水煮 冷凍豆腐 たまねぎ にんじん にら カットえのきたけ 中華スープの索 うすくちしょうゆ 十三夜メニュー 15 日 (火) 白ごはん 牛乳 甘栗コロッケ 揚げ油 とんかつソース	ルー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ	あか きいろ あかどり	冷凍豆腐 カットをまごこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし 17 日(末) 白ごはん ジョア さんまのかば焼き風 さんまでんぷんつき 揚げうが	あかか あみみど 	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日(金) 食パン 牛乳 ビーンスドライカレー 豚ひき肉 炒め油 すりおろしにんにく	き あ あきみいろ かいどりか かいどり
本料 さけ めんます。 本料 さけ めりくま凍んまみそ もちちか冷した白みそ	ん (kg) に(ピンケ) 高 ぎ ぎ ・ パック	ああああみみあ かかかかかどどか	緑豆もやしたけのこ水煮 冷凍豆腐 たまねぎ にんじん にら カットえのきたけ 中華スープの参 うすくちしょうゆ 十三夜メニュー 15 日 (火) 中ごはん 牛乳 甘栗コロッケ 甘栗コロッケ 揚げ油 とのカットス ウスターソース		16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ にんじん	あかきいかいろ	冷凍豆腐 カットまごこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削りパック 液体かつおだし 17 日 (木) 白ごはん ジョア さんまでんぷんぷんごき しようが こいくちしょうゆ	ああみみ きあ あきみいか かいど	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) ************************************	き あ あきみいろ かいどりか かいどり
本料さりとおいかした白み理汁ののほうなまからないのでは、 はいれい はいまれる かんしん はいまれる かんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん	ん (kg) に(ピンケ) 高 ぎ ぎ ・ パック	ああああみみあ かかかかかどどか	緑豆もやしたけのこ水煮 冷凍豆腐 たまねぎ にんじん にら カットえのきたけ 中華スープの索 うすくちしょうゆ 十三夜メニュー 15 日 (火) 白ごはん 牛乳 甘栗コロッケ 揚げ油 とんかつソース		16 日(水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ にんじん 青れぎ なると	あか きいろ あかどり	冷凍豆腐 カットまごこ 青ねぎ 干ししいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削りパック 液体かつおだし 17 日 (木) 白ごはん ジョア さんまでんぷんぷんごき しようが こいくちしょうゆ	あみみ	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日(金) 食パン 牛乳, ビーンスドライカレー 豚ひき肉 炒め油 すりおろしにんにく しょうが	き あ あきみいろ かいどりか かいどり
本料さりくま凍ゆまみそりりとなっています。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆もでしたけっている。 冷凍 豆腐で たまんじん にらら カットえのごから かっとなっている できたけ 中華 くちしょうゆ カットスープの おまっている はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます		16 日(水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ にんじん 青ねぎ なると しょうが	あ きあみみみあみか いかどどどかどりりり	冷凍の 病 原 方すがぎ 下しいたけ うすみり節か で おりいたの で おりがかっ カがたし もしいたが で カがたか こいく はん ジョア さんまのかば焼き風 さんまのかが あいが こいく にいたが にいたが にいたが なが なが なが なが なが なが なが なが なが な	ああみみ きあ あきみいか かいど	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日(金) 食パン 牛乳 ビーンスドライカレー 豚ひ油 すりおが 食塩 こしょう 赤ワイン	
本料さりた自み削れている。本料では、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おう	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆もでした。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 ではいる。 ではいる。 をはいる。 ではいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 ではいる。 をはいる。 ではない。 ではない。 では、 ではない。 ではな。 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。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 では、 では、 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな。 ではな		16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン 麺 豚肉 キャベツ にんじん 青ねぎ なると しょうが たまねぎ	あ きあみみみあみか いかどどどかどりりり	冷凍の 病凍の 清な 神なが 神なりが 神の 神の 神の 神の 神の 神の 神の 神の 神の 神の	ああみみ	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日(金) 食パン 牛乳, ビーンスドライカレー 豚炒めお カリおろしにんにく しょうが 食塩 こしょう たちされぎ	き あ あきみみ みいろ かいどりり りり
本料さりか冷した白み削れますが、おかかから、おからした白み削りがありばられるものがありばられるものである。	ん (kg) に(ピンケ) 高 ぎ ぎ ・ パック	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆やこ水煮 冷凍なで たまいじん カットえのきたけい 中すす (たら) カットスーしょうのゆ 大きので 大きの 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので	<u> </u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ にんじが まると しょうが たまいう 中華スープの素	あ きあみみみあみか いかどどどかどりりり	冷凍のまでは、 冷凍を表していたけっする。 では、 では、 では、 では、 では、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも	S	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 食パン 牛乳 ピーンスドライカレー 豚ひめ油 すりおろしにんにく しょうが 食塩 こしょう たまりれる にんじん ミックスビーンズ	き あきみみ みみあいか かいどど どどかいか ろりり りりり
本料さらか冷した白み削れている。おからいでは、おいて、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆のこれ	<u> </u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン 麺 豚肉 キャベツ にんじん 青ねると しょうが たまねう こし エスープの素 うすくちしょうゆ	あ きあみみみあみか いかどどどかどりりり	冷凍のまでは、 冷凍のまでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 神のでは、 はいたいでは、 はいでは、 は	ああみみ きあ あきみ き き みみみかかどど いか かいど い い どどど	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 食パン 牛乳 ピーンスドライカレー 豚かめ油 すりおろしにんにく しょうが 食塩しょうが 食しょうか たまれどの たまれどの でんじん ミックスビーンズ ひよこ	
本料さりか冷した白み削れますが、おかかから、おからした白み削りがありばられるものがありばられるものである。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆やこ水煮 冷凍なで たまいじん カットえのきたけい 中すす (たら) カットスーしょうのゆ 大きので 大きの 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので	<u></u>	16 日(水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ にんじん 青ねると しょうが たまなうが たまスープの表 うすくちしょう アンパンジーサラダ チャンフレーク水煮	あ きあみみみあみか いかどどどかどりりり	冷凍のまでは、 冷凍がきではいたけでする。 をはいたけでする。 をはいたけでする。 ではないかのでは、 「はないかのでは、 「はないでは、 「ないで	S	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日 (金) 食パン 牛乳 ビーンスドライカレー 形ひめ油 すりおうが 食塩しょインを たようが たしょう たっクスエ豆 かったまんし こホワまとし にんりつなよー ンカレープストック	きあ あきみみ みみあいか かいどど どどかいか こうど ろうしょう あきみみ みみあ
本料さりくま凍ゆまみそりりとなっています。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆は (火) またい (火) またい (大) は、 (大) を (<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ にんはぎ なるうが たまるうと しょうが たまスープの素 うすくちと デンフレーク水煮 きゅうり	あ_きあみみみあみみあか いかどどどかどど かどり りりりりりりり	冷凍の 病す 一様 一様 一様 一様 一様 一様 一様 一様 一様 一様	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき いか かいど い い どどどどい かかど い い どどどどい	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日 (金) 食パン 牛乳 ビーンスドライカレー 豚かり おうが 食しようが 食しようが 食しようが をしまった たんじスこ豆 粉 スレーブストック トマトケャップ	き あ あきみみ みみあいか かいどじ どじかいか かどじり どじか
本料さりくま凍ゆまみそりり埋計が、のでは、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑では、	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペパン にんけん ラッペパン にんけん さいかい にんが たいが にいまる いったいかが たいまる いったいかが たいまる いったいかが たった。 中華・アンジン はった。 はいまる はいまる にいまる はいまる にいまる にいまる にいまる にいまる にいまる にいまる にいまる に	あ_きあみみみあみみあみみかいかどどどかどど かどどり りりりりりりり	冷凍かき 一様 一様 一様 一様 一様 一様 一様 一様 一様 一様	ああみみ きあ あきみ き き みみみみがかどど いか かいど い い どどどど	三温特 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) 18 日 (金) 食パン 牛乳、ビーンスドライカレー 豚炒りおうが とは、インでも、 は、インでは、 とは、インでは、 にいり、このでは、 でいった。 でい。 でいった。 でい。 でい。 でい。 でい。 でい。 でい。 でい。 でい	き あ あきみみ みみあいか かいどど どじかいか かいどど どじか
本料さりくま凍ゆまみそりり埋計が、のでは、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆けでは、 緑豆はん (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)		16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン 趣 豚ャーベッツ にんじがん 青ねるうが たまるうが たまよう 中華スープの素 うすくちしょうの素 うすくちしょうの素 うすくちしょうの素 いンパンジーサラダ チャンフレーク水 きゅうもやし にんじん バンバンジードレッシング(個袋	<u>あ_きあみみみあみみあみみみかいかどどどかどど</u> かどどかどどりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりり	冷凍かき 一下ではいたけらない。 一下ではいたけらない。 一下ではなりいかでは、 一下ではないでは、 一下ではないでは、 一ではないでは、 一ではないでは、 一ではないでは、 一ではないでは、 一ではないでは、 一ではないでは、 一ではないでは、 一では、 ででは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あかかどど いか かいど い い どどどどい い かか かいど い ら りりりりろ ろ	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) (金パン 大型、 18 日 (金) (金パン 大型、 18 日 (金) (金パン 大型、 18 日 (金) (金/パン 大型、 18 日 (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金)	き あ きみみ みみああ いか かいどじ どどかか
本料さりくま凍ゆまみそりり埋計が、のではある。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑では、 様では、 をはいた。 をはないた。 をはないた。 をはないた。 をはないた。 をはななな。 をはなななな。 をはななな。 をはななな。 をはななな。 をはななな。 をはななな。 をはなななな。 をはなななな。 をはなななな。 をはななななななな。 をはなななななななななななななななななななななななななななななななななななな		16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみみきか いかどどどかどど かどどいろき りりり りり	冷水がきいたけりでする。 一度ではいたけられる。 一点ではいたけられる。 一点ではいたいというでする。 一点ではないではいかでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点ではないでは、 一点では、 一は、 一は、 一は、 一は、 一は、 一は、 一は、 一	ああみみ きあ あきみ き き みみみき き あみかどど いか かいど い い どどどどい い かど からりりりろ ろ りりりりろ ろ り	三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋) (金) (金) (金) (本) (本) (本) (本) (本	
本料さりくま凍ゆまみそりり埋計が、のでは、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって、おって	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑では、大きないでは、まないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、		16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラーメン 趣 豚ャーベッツ にんじがん 青ねるうが たまるうが たまよう 中華スープの素 うすくちしょうの素 うすくちしょうの素 うすくちしょうの素 いンパンジーサラダ チャンフレーク水 きゅうもやし にんじん バンバンジードレッシング(個袋	<u>あ_きあみみみあみみあみみみかいかどどどかどど</u> かどどかどどりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりり	冷水がぎいたけりでする。 一度まではいたけられる。 一点ではいたけらんがでする。 一点ではいたがあり節かがあれる。 一点ではいたがありかからいたがありがあれる。 一点ではいかがあれる。 一点ではいかがあれる。 一点ではいかがあれる。 一点ではいかがあれる。 一点ではいかがあれる。 には、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどど いか かいど い りりりりろ ろ りりりり	三温特 うすがなソーセージ 無 角 大力 本 (金) 食パン 18 日 食パン 18 日 食パン 18 日 食パン 18 日 食パン 18 日 食パン 18 日 食パン 18 日 食パン 18 日 大 18 日 大 18 日 大 18 日 大 18 日 大 18 日 大 18 日 18 日 19 18 日 19 19 19 19 19 19 19 19	
本料さりくま凍ゆまみそりりとなっています。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑では、		16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみみきか いかどどどかどど かどどいろき りりり りり	冷かきにいたいという。 「はいたいというでは、 一方のからでは、 「はいたいというでは、 「はいたいというでは、 「はいたいでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかがいない。 「はいかがいる。 「はいかがいる。 「はいかがいる。 「はいないかがいる。 「はいないかがいががいる。 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるでも、 「し	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか い とりりりろ ろ りりりろ	三されたいかは (金) (金) (金) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	
本料さりた自み削れている。本料では、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おう	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑た冷では、大大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみみきか いかどどどかどど かどどいろき りりり りり	冷かきいたはいた。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないないないない。 「はないないない。 「はないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないないない。 「はないないないないないないないない。 「はないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどど いか かいど い りりりりろ ろ りりりり	三さかなソーセージ 温すなソーセージ 魚の (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金)	
本料さらか冷した白み削れている。おからいでは、おいて、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑では、大きないでは、まないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみみきか いかどどどかどど かどどいろき りりり りり	冷かきにいたいという。 「はいたいというでは、 一方のからでは、 「はいたいというでは、 「はいたいというでは、 「はいたいでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかでは、 「はいかがいない。 「はいかがいる。 「はいかがいる。 「はいかがいる。 「はいないかがいる。 「はいないかがいががいる。 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるのからでは、 「はいるでも、 「し	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか い とりりりろ ろ りりりろ	三さかなソーセージ (個 袋) 18 日(・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
本料さらか冷した白み削水料さらか冷した白み削りなま凍ゆまみそりりありば更いねその節	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑では、大きないのでは、「大きない」というでは、「大きない」というでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」をある。「ないでは、「大きない」を表し、「ないでは、「大きない」を表し、「ないでは、「大きない」を表し、「ないでは、」」」「ないでは、「ないでは、「ないでは、「ないでは、「ないでは、」」」は、「ないでは、「ないでは、「ないでは、「ないでは、」」」は、「ないでは、「ないでは、「ないでは、「ないでは、「ないでは、」」は、「ないでは、「ないでは、」は、「ないでは、「ないでは、」は、「ないでは、「ないでは、「ないでは、」は、「ないでは、「ないでは、「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、「ないでは、」は、「ないでは、いいでは、いいでは、「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、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、」は、いいでは、いいで	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみみきか いかどどどかどど かどどいろき りりり りり	冷かきいたはいた。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないないないない。 「はないないない。 「はないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないないない。 「はないないないないないないないない。 「はないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか い とりりりろ ろ りりりろ	三方かなソーセージ 温すなソーセージ 無 うかなソーセージ 無 うかなソーセージ 無 方かなソーセージ 無 方かなソーセージ	
本料さりか冷した白み削れますが、おかかから、おからした白み削りがありばられるものがありばられるものである。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみみきか いかどどどかどど かどどいろき りりり りり	冷かきいたはいた。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないないないない。 「はないないない。 「はないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないないない。 「はないないないないないないないない。 「はないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか い とりりりろ ろ りりりろ	三さかなソーセージ (個 袋) 18 日(・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
本料さりか冷した白み削れますが、おかかから、おからした白み削りがありばられるものがありばられるものである。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆は、	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみみきか いかどどどかどど かどどいろき りりり りり	冷かきいたはいた。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないないないない。 「はないないない。 「はないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないないない。 「はないないないないないないないない。 「はないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか い とりりりろ ろ りりりろ	三うかなソーセージ (個	き あ あきみみ みみああ き き みき あきみみい か いが かいどど どどかか い どい がいどど
本料さりた自み削れている。本料では、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おう	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみ あみみさい いかどどどかどど かどどいろき りりり	冷かきいたはいた。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないないないない。 「はないないない。 「はないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないないない。 「はないないないないないないないない。 「はないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか い とりりりろ ろ りりりろ	三うかなソーセージ (個 集	きあ あきみみ みみああ き き みき あきみみかい か どい かいどどど じがか い どい がいどじじりり
本料さりか冷した白み削れますが、おかかから、おからした白み削りがありばられるものがありばられるものである。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆は、	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみ あみみさい いかどどどかどど かどどいろき りりり	冷かきいたはいた。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないないないない。 「はないないない。 「はないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないないない。 「はないないないないないないないない。 「はないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか い とりりりろ ろ りりりろ	三方かなソーセージ (個	
本料さらか冷した白み削れている。おからいでは、おいて、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは、おいでは	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆は、	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみ あみみさい いかどどどかどど かどどいろき りりり	冷かきいたはいた。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないないないない。 「はないないない。 「はないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないないない。 「はないないないないないないないない。 「はないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか い とりりりろ ろ りりりろ	三うかなソーセージ (個 学 上) (1 を	
本料さりか冷した白み削れますが、おかかから、おからした白み削りがありばられるものがありばられるものである。	ん (kg) に(ピンク) に腐 ぎく ぎ ・ パック 14 日(月)	ああああみみああかかかかかかかかりりり	緑豆は、	<u></u>	16 日 (水) コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ラッペルン 趣 豚やいじん 青ねると にんじん 青なとが だまよう 中まスープの表 うすくちしょうが たまよう 中すくカートー きゅうり はんじん バンバンジードレッシング(個袋 えびしゅうま)	あ きあみみみあみみ あみみ あみみさい いかどどどかどど かどどいろき りりり	冷かきいたはいた。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないた」という。 「はないないないない。 「はないないない。 「はないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないない。 「はないないないない。 「はないないないない。 「はないないないないないない。 「はないないないないないないないない。 「はないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ああみみ きあ あきみ き き みみみみき き あみみみきかかどど いか かいど い い どどどどい い かどどどいがか いか いりりりろ ろ りりりろ	三方かなソーセージ (個	きの あきみみ みみああ きっき みき あきみみみああい かいどと どどかか いい どい かいどどどどりか ろ ろ りろ ろりりり りり

21 日 (月)		22 日 (火)		23 日 (水)		24 日 (木)		25 日(金)	
白ごはん	きいろ	白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ	白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ
牛乳	あか			牛乳	あか		あか		あか
豚肉と高菜の炒め物 🚟	ĺ	鶏肉のあんかけ		ウインナーのケチャップソース	İ	厚焼きたまごのおろしポン酢か	1+	焼きどば	1
豚肉	あか	鶏肉のでんぷん付き	あか	ロングウインナー	あか	厚焼きたまご	あか	調理やきそば麺	きいろ
料理酒	100/10	揚げ油	きいろ		1 2 7 7 7	おろし大根	みどり		きいろ
ごま油	きいろ		みどり	ウスターソース	1	ぽん酢しょうゆ	ا ''د	豚肉	あか
にんじん	みどり		みどり		きいろ	#4.4.4.4.6.7.0.4	1	にんじん	みどり
切干大根	みどり			サワーキャベツ	10.0	を 対象 を 対象 を 対象 を 対象 を 対象 を 対象 を 対象 を 対象	あか	緑豆もやし	みどり
高菜漬け	みどり		ردار	キャベツ	みどり		あか	キャベツ	みどり
白いりごま	きいろ		i	にんじん	みどり		あか	ウスターソース	
三温糖	きいろ		みどり		きいろ		きいろ	* ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '	
ー 価値 本みりん	ردنام	三温糖	きいろ		1900	にんじん	みどり		ļ
うすくちしょうゆ	i	ー価福 本みりん	2017	米酢	i	白いりごま	きいろ		みどり
ひゅくらしょう(ゆ な めこの赤だし	į	でんぷん	: きいろ		į		さいつ		みどり
なめこ水煮	リコルビル	こまつなのみそ汁	lerio	粒入りマスタード	l	ニ価福 こいくちしょうゆ	1900	粉かつお	みこり あか
たまねぎ	みどり		to to	にんじんポタージュ				根菜つくね(※)	الارده
にんじん			あか	こんじん	みどり	液体こんぶだし 本みりん	1	根菜つくね	あか
	みどり		あか				i i		ינוכש
冷凍豆腐	あか	こまつな	みどり			さつま汁	± 4.	こいくちしょうゆ	キハフ
カットうす揚げ	あか	にんじん	みどり	白いんげんペースト t-まわぎ	あか	鶏肉	あか	三温糖	きいろ
青ねぎ	みどり		みどり	たまねぎ	みどり	だいこん 思い *	みどり		キハフ
みそ	あか	しめじ	みどり		きいろ		きいろ		きいろ
八丁みそ	あか	みそ	あか	カットベーコン	あか	ささがきごぼう		フルーツヨーグルト	7. 1871
削り節パック	i	削り節パック	1	エリンギ	みどり	にんじん	みどり		みどり
長いもあげ	1	金時豆	1	むき枝豆	みどり	干ししいたけ	みどり		あか
長いも揚げ	きいろ		きいろ		あか	みそ	あか	グラニュー糖	きいろ
揚げ油	きいろ	三温糖	きいろ	_,,,	あか	削り節パック	1		i
食塩	-		1	脱脂粉乳	あか		ļ		
	Į		l	米粉	きいろ		ļ		ļ, i
	i		i	スープストック	i				i
	į			食塩	į		į		
	ļ		1	こしょう	!		ļ		!
1									
I	I			乾燥パセリ	みどり		i		į į
28 日 (目)	i I	29 日(火)			みどり		<u> </u>		į
28 日 (月)		29 日 (火) 白ごはん		ハロウィンメニュー30 日(水)	i i	31 日 (木)	きいろ	0.0	<u> </u>
28 日(月)		29 日(火) 白ごはん 牛乳			きいろ		きいろ あか		
28 日(月)		白ごはん 牛乳		ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳		31 日 (木) 白ごはん			
28 日 (月)	<u> </u>	白ごはん	あか	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン		31 日(木) 白ごはん 牛乳	あか		
28 日(月)	<u> </u>	白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き	あか あか	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個)	 きいろ あか	31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものそぼろあんかけ 里いも	あか きいろ	地場産物を	
28 日 (月)		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油	あか	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード	 きいろ あか	31 日 (木) 白ごはん 牛乳 里いものそぼろあんかけ 里いも でんぷん	あか	地場産物を	
	!	白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま	あか あか きいろ	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ	きいろ あか あか	31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いも でんぷん 揚げ油	あか きいろ きいろ	地場産物を	
	休口	白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ	あか あか きいろ	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖	きいろ あか あか きいろ	31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いも でんぷん 揚げ油 鶏ひき肉	あ きいいか	地場産物を助わおう!	
28日(月) 運動会振替(休日	白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖	あか あか きいろ	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ	きいろ あか あか きいろ	31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いも でんぷん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん	あ きききあみじり	地場産物を助わおう!	
		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん	あか あか きいろ	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん	きいろ あか あか きいろ	31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いもでんぷん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆	あ ききあみみがいかがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいが	地場産物を助わおう!	
		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻サラダ	あ からろ さ	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん かぶのサラダ	- 	31 日 (木) 白ごはん 牛乳 里いものそぼろあんかけ 里いもでんぷん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 しょうが	あ きききあみみみか いいいかどどど	地場産物を助わおう!	産
		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻サラダ 海藻ミックス	あ かきき き あか	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん かぶのサラダ		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものそぼろあんかけ 里いもでんぷん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 しょうが 三温糖	あ ききあみみがいかがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいが	地場産物を助わおう!	産
		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻サラダ 海藻ミックス だいこん	あ あきき き あみ か かいい い かど り かり	ハロウィンメニュー30 日 (水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん かぶのサラダ かぶ 赤パプリカ		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いも でんぷん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 しょうが 三温糖 料理酒	あ きききあみみみか いいいかどどど	地場産物を助わおう!	
		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのじまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻サラダ 海藻ミックス だいこん きゅうり	あ あきき き あみみか かいい い かどどり	ハロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん かぶのサラダ かぶ 赤パプリカ 黄パプリカ	 きいか かいいい どどどり	31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いもでんぷん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 しょうが 三温糖 料理酒 本みりん	あ きききあみみみか いいいかどどど	が場産物を 助わおう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ)	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのじまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻サラダ 海藻ミックス だいこん きゅうり チキンフレーク水煮	あきき き あみみあか かいい い かどどか	ハロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん かぶのサラダ かぶ 赤パプリカ 黄パプリカ まぐろフレーク水煮	きあ あ きき き みみみあかいい い どどりか	31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いもでんぷん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 しょうが 三温糖 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ	あ きききあみみみき いいいかどどどいかいいかどどどい	地場産物を 助わおう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ)	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻サラダ 海藻ミックス だいこん きゅうり チキンフレーク水煮 和風ドレッシング	あ あきき き あみみか かいい い かどどり	ハロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん かぶのサラダ かぶ 赤パプリカ 黄パプリカ まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いもでんぷん 揚げき肉にんじん むき枝豆しょうが 三温糖 料理酒 本みりんこいくちしょうゆ でんぷん	あ きききあみみみか いいいかどどど	地場産物を 助わおう! 今月の奈良県 米(ヒ/ヒカリ) 青ねぎ	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻サラダ 海楽ミックス だいこん きゅうり チキンフレーク水煮 和風ドレッシング 豆乳汁	あ あきき き あみみあき かいろろ ろ りどり ろ	ハロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん かぶのサラダ かぶ 赤パプリカ 黄パプリカ まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング 大麦のトマトスース		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものとぼろあんかけ 里いも でんぷん 揚げき肉 にんじん むき枝豆 しょうが 三温糖 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ でんぷん	あ さいいかどどどい かいろろろ りりりろ	が場産物を 助わおう! 今月の奈良県 米(ヒ/ヒカリ) 青ねぎ こまつな	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのお角切りでんぷん付き 揚げりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻十ラダ 海藻ミックス だいうり チキーンフレーク水煮 カルドレッシング 五乳汁 豚肉	あ あきき き あみみあき あかかか ろろろ ろ りどり ろ	ハロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温糖 こいくちみもしょうゆ でんぷん かぶのサラダ かぶ 赤パプリカ まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング 大麦のトマトスープ		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いも。でんぷん 揚びき肉 にんじん 豆 しょしまうが 三温理酒 本みりん こいくちしょうゆ でんぷん	あ さいいかどどどい い いろろろ りりりろ	地場産物を 助わおう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつお角切りでんぷん付き 揚げりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 海藻サラダ 海楽マクス だいうり チキンフレーク水煮 和ドレッシング 豆乳汁 豚肉 しょうが	あ あきき き あみみあき あみかか かいい かどどかい かどりかい かりり ろ	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りマスタード はちみつ 三温特 こいくおんようゆ でんぷん かぶのサラダ かぶ、プリカ 黄パプリカ まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング 大麦のトマトスープ 鶏肉 にんじん		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものぞぼろあんかけ 里いものののである。 場びます。 からいるでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 の	あ さいいかどどどい い いかんろろろ りりりろ	が場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのお角切りでんぷん付き 揚げりでんぷんがき にいくちしょうゆ 三温糖 本みサラダ 海藻サラダ 海藻・サラマクス だいうり チキ風ドレッシング 五乳汁 豚肉 しょうが はくさい	あ あきき き あみあき あみみかか かいい い かどどかい かどどかい かどどかい かどど	ハロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入りでであるのである。 こいくおみの 三温糖 こいくおんのサラダ かぶのサラダ かがパプリカ まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング 大麦のトマトスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものぞぼろあんかけ 里いものののである。 場びます。 はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいくち はいくち はいくち しょう 糖 料理 からいく いっとう かってん ぶん 石狩汁 じゃが いも 冷凍 にん	あ きききあみみみきき きあみか いいいかどどどい い いかど	かりはいます。 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのお角切りでんぷん付き 揚いりでしょうゆ 三温特 本みサラダ 海藻・サラミック スだいっかフレーク水煮 カリフレーク水煮 カリフレーク水煮 豆乳汁 豚肉 しょうが しめじ	あ あきき き あみみあき あみみみかか かいい い かどどかい かどどりい ろじじど	ハロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入みの一ドはちみの 三温糖 こいくおみの でんぷん かぶのサラダ かぶパプリカ 黄パクスフレーク水煮 イタリアンドレッシンドレッシンドレッシンドカーである たまれらのにんん たまれら		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものぞぼろあんかけ 里いものぞぼろあんかけ 里いものぞぼろあんかけ 里いものぷん 揚ひじんが 記したいでん をきうが糖 料理の エールくちん こでんようゆ でんぷん 石狩汁 じゃが 豆腐 だいしたん	あ きききあみみみき き きあみみか いいいかどどどい い いかどど	一地場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのお角切りでんぷん付き 揚いりでんぷんのはき はいくちしょうゆ 三温特 本みりん 海藻・サラダ 海藻・マクス だいゅう・ンフレーク水煮 和別け 取肉しょうが しくさい しめじん	あ あきき き あみみあき あみみみみか かいい い かどどかい かどどどり ろ りりりろ	ハロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒入みの一ドはちみか 三温にちみの こいくぷん かぶのサラダ かぶパプリカ 黄ぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシンドレッシンドレカーク 乗りにんしたます。 たまき枝豆 トマトスト		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里いものとびろあんかけ 里いものとびろあんかけ 里いんのも。 ぶん 揚ひじん むきうが 三温理西 本みいくちん こいんとうか こいんとうが これとうか こいんとうが にんじん 青ねぎ	あ ききあみみみき き きあみみみか いいいかどどどい い いかどどどりろ ろ ろ りりりろ	一地場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのごまがれかけ かけってんぷん付き 揚いりのでんぷん付き 揚いりでんぷんのは こいくちしょうゆ 三温りりん 海藻サラダ 海藻・マクス だいゆ・チューク・水煮 でいっとして、 これが にいいている。 これがはいる。 これがはいる。 これがはいる。 これがはいいている。 これがはいるいはいる。 これがはいるいではいるがはいる。 これがはいるいがはいるいではいる。 これがはいるいはいるいはいいるいはいるいがはいるいがはいるいが	あ あきき き あみみあき あみみみみあか かいい い かどどかい かどどどり ろ りりりり	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタード 鶏肉のハニーマスタード はちりでした。 こいくちのからでした。 かぶのサラダかが、ポパラフレーク水煮 イタリアンドレーフ 、鶏肉にした。 たまらした。 にんしたまきは、豆・トマトスープ 、ボールコーン		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものぞぼろあんかけ 里いものぞびろあんかけ 里いものがある。 場でいるが、 調ひにした。 はなった。 はなった。 は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	あ ききあみみみき きあみみみみか いいいかどどどい い いかどどどど	一地場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かけでんぷん付き 揚いりでんぷん付き 揚いりにしまう 中本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	あ あきき き あみみあき あみみみみああか かいい い かどどかい かどどどりかか ろろ ろ りりり	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もよりの一ドはちみのではちみからでんかがのサラダが、パプリカーカーのが、パプリカーをでもアンドレーアンドレーアンドレース 鶏肉内にんとおきでした。 はだった。 このしたいからないでした。 このしたいではぎできる。 このしたいではずでは、このしたいではできませる。 このしたいではできませる。 このしたいではできませる。 このしたいではできませる。 このしたいでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、この		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものぞぼろあんかけ 里いものそびろあんかけ 里でんもぶん 揚ひにもいる 場でいるでは、 実は、 はなが、 三温理のですが、 三温理のですが、 これのですがですがい にんしまうが にんしまうが にんしまうが にんしまうが にんしまった。 にんしまささい にんしまささい にんしまささい にんしまさい にんしまさい にんしまさい にんしまさい にんしまさい にんしまさい にんしまさい にんしまさい にんしまる とこの にんしまる にんしまる とこの にんしまる にんしまる にんしまる とこの にんしまる にんしまる にんしまる とこの にんしまる にんしまる にんしまる にんしまる とこの にんしまる にんしまる にんしまる にんしまる とこの にんしまる にんしまる にんしまる とこの にんしまる にんしまる とこの にんしまる にんしまる とこの にんしまる とこの にんしまる とこの にんしまる とこの にんしまる とこの にんしまる にんしまる とこの に	あ ききあみみみき き きあみみみか いいいかどどどい い いかどどどりろ ろ ろ りりりろ	一地場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かりまりのおりでんぷん付き 場いいてのおりでんぷんのお油 ちょういくち糖 はいりない 温みりん 海藻神藻 にいる カーシンドレッシング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	あ あきき き あみみあき あみみみみあああか かいい い かどどかい かどどどりかかか	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏丸のはして、一で、一で、一で、一で、一で、一で、一で、一で、一で、一で、一で、一で、一で、		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里でんもぶ油 内のとじたが 悪いん はいきょう 糖 料 あいく かん しょう かっといん でが かっこでが かっこ でんしょうが 真にん じぎ ぎ 切り がっこん にんねが 角が の節 パック	あ ききあみみみき き きあみみみみあか いいいかどどどい い いかどどどどかるろろろ りりりろ ろ ろ りりりり	一地場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かけでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでした。 はいには、たっちのは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	あ あきき き あみみあき あみみみみああか かいい い かどどかい かどどどりかか ろろ ろ りりり	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏れた。 鶏れたの間の 地はある。 でんのかが、パカカーでで、 かぶのサージャンシング かが、アクトマトスープ。 鶏にいる。 大変のトマトスープ。 鶏にいる。 大変のトマトスープ。 鶏にいる。 大変のトマトスープ。 鶏にいる。 大変のトマトスープ。 鶏にいる。 大変のと、 大変のと 大変のと、 大変のと 大変のと 大変のと 大変のと 大変のと 大変のと 大変のと 大変のと		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものそぼろあんかけ 里でんもぷ油 肉にんさいでは、	あ	一地場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かりまりのおりでんぷん付き 場いいてのおりでんぷんのお油 ちょういくち糖 はいりない 温みりん 海藻神藻 にいる カーシンドレッシング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	あ あきき き あみみあき あみみみみあああか かいい い かどどかい かどどどりかかか	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏れた。個) 粒ちといる。 一でのからが、パプカーでで、カーでのからが、パプカーで、アリカーので、アリカカーで、アリカーので、アリカーので、アリカーので、アリカーで、アースの内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、大変の内で、アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものそぼろあんかけ 里ではいる。 はいました はいました はいました はいました はいました はいました はいまない はい はいまない はいまない はいまない はいまない はいまない はいまない はいまない はい はいまない はいまない はいまな	あ ききあみみみき き きあみみみみあか いいいかどどどい い いかどどどどかるろろろ りりりろ ろ ろ りりりり	一地場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かけでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでした。 はいには、たっちのは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	あ あきき き あみみあき あみみみみあああか かいい い かどどかい かどどどりかかか	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏れたもりみかました。 ないのかが、パパカアのでのかが、パパカアンンドスーでの内が、パパカアンンドスーでの内でした。 大麦の内でした。 このでのかが、パカカカーでいる。 まさい、カカカーでいる。 大麦の内でした。 このでのかが、ボックの内では、カラン・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・		31 日(木) 白ごはん 牛乳 里いものそぼろあんかけ 里でんもぷ油 肉にんさいでは、	あ	一地場産物を はいまう! 今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉	
運動会振替		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かけでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでんぷんのおりでした。 はいには、たっちのは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	あ あきき き あみみあき あみみみみあああか かいい い かどどかい かどどどりかかか	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 無しいんのもいいのでののではないのかがのかが、パパクファントスープであり、アトスープであり、いかではいるである。 大麦の内のにはなせ、カカカーでレープ・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・		31 日 (木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里ではいるがはきいいでは、	あ	一時を 地場産物を ・はわまう! ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
運動会振替		中乳 かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かつおのごまだれかけ かりょう からばいくち 糖り がったい 温み ライミン はい しい 温み カーシンド はい しい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい	あ	プロウィンメニュー30 日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏れて人の、 類したのでのからでは、カーのでのである。 かぶのサラダーが、アプフリカーカーでレース カーンンドスース 実の内のになった。 大麦の内のになった。 大麦の内のになった。 大変のので、 大変のので、 大変のので、 大変のので、 大変ので、 たった。 大変ので、 大変ので、 たるで、 たるで、 たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる		31 日 (木) 白ごはん 牛乳 里いものどぼろあんかけ 里ではいるがはきいいでは、	あ	今月の奈良県 米(ヒノヒカリ) 青ねぎっさい こまいく 豚	

10月給食をより

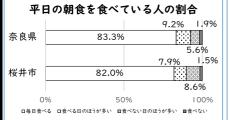
こんげっ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 朝ごはんをたべよう!!

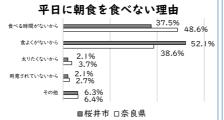
2学期が始まり、1か月がたちました。体育大会や校外学習、修学旅行、文化行事などがたくさんある2学期ですが、みなさん 元気に過ごせていますか?元気な一日の始まりは、朝ごはんからです。みなさんは朝食をしっかり食べていますか?

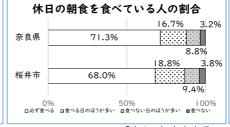
たいわりなん かっ ならけん しょうがく ねんせい じっし ちょうさ さくらいし まいにちちょうしく た つび へいじっ ざく わり きゅうじっ やりい 令和5年10月に、奈良県の小学5年生に実施した調査で、桜井市は毎日朝食を食べる人が平日で約8割、休日では7割以 * 下と低い結果が分かりました。

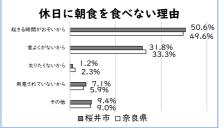
しっかりと朝後を食べることで、脳に栄養を送られ、効率的に勉強をすることができます。また、成長期の徐を持きくし、労いっ ぱい運動をすることができます。

しょうがっこう いま たの げんき す ぜいかつしゅうかん ぜひ、小学校の今を楽しく元気に過ごすために、そしてこれからの未来を充実させるために、しっかり朝食を食べ、生活習慣を 整えてほしいと思います。









「令和5年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査」の結果より

た。 暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。ス ポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろ いろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりととること、そして早寝・草 起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



◯試合・競技当日の食事は

