令和2年7月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 中乳 ミルクロール			血や体をつくるもとになる食品			使われている食品 からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			小学校栄養価 エネルギー(Kcal)
性性の	Ħ												
特別 日本学	曜日	WK Y	t- 6,		無機質	カロテン	L 1104			炭 水		115 時	エネルキー(Kcai) たんぱく質(g)
特別のレール 別のレール 別の							<u> </u>						カルシウム(mg)
おから 10 10 10 10 10 10 10 1		牛乳 ミルクロール					にんにく	レモン	キャベツ	ミルクロール	じゃがいも		697
本典 白質 分別がけ		鶏肉のレモンソース グリーンサラダ				にんじん	とうもろこし	たまねぎ		でんぷん		ノンエッグマヨネーズ	28.0
本刊	(水)	クリームスープ										ホワイトルウ	365
おおけ プリン	2 1		ぶたにく	みそ	牛乳	ブロッコリー	ねぎ	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	ごま	623
中乳 おおけ まおけ まわけ まおけ まわけ まおけ まわけ まおけ ままけ ままけ	_				わかめ		きゅうり	たまねぎ		じゃがいも	プリン	ごまあぶら	24.8
数字分子												わふうごまドレッシング	
金数 153 分子が	3			いか	牛乳		•						603
本名の			うずらたまご			チンゲンサイ	}	ごほう	きゅうり				22.5 305
今年日、日本日本			とうふ	ぶたにく	生到.	ほうれんそう	ļ	たまねぎ			i	わかりこまドレックンク	561
(月) 別したが	6 1		C 7.5	372121	1			720-102					21.5
1						いんげん							314
□ 図 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	7	牛乳 ばらずし	えび	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	694
中刊 日報 日報 日本 トーボール ペーコン 中刊 トーボール マカロニサラダ マーボール マカロニサラダ マーガルニナラダ マーガルニティー ロ豚 マーガルニーグ マーガルニーグ マーガルニーグ マーガルニーグ マーガルニーグ マーガルニティーグ マーガルニティーグ マーガルニティ ロ豚 マーガルニティーグ マーガルニティー マーガルニティーグ マー	′	星のコロッケ	かまぼこ	とりにく			たまねぎ	ねぎ		コロッケ	なかじまなうどん		24.7
*** 一・ボール マカロニサラダ *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ***										きらきらもち			318
大学・ススープ 型独きチーズ 中乳 白旗 であって、	8		ミートボール	ベーコン	1	にんじん	きゅうり	とうもろこし	キャベツ			ノンエッグマヨネーズ	683
中乳 白癬 かか からにく ペーコン 中乳 かっとっ からにく 中乳 からい からい からい であらら であらら	ادلي				チーズ					マカロニ	さとう	わふうごまドレッシング	24.9
***			ぎゅうにく	ベーコン	生到	ピーマン	t-1+m=	1-6.1-6	しょうが	- w	オレう	あぶら	400 679
本利 日飯 日本	9			. 12			ļ	-7	OA JII.			i	23.8
10													379
最初のたったあげ 切り干し大鬼の妙め格 かそ とうまあげ こまっな おぎ でんぷん しゃがいも ごまあぶら でんぷん しゃがいも でんぷん しゃがいも でんぷん でんぷん しゃがいも でんぷん できあぶら でんぷん でんぷん できあぶら でんぷん できあぶら でんぷん できあぶら でんぷん できあぶら でんぷん でんぷん できあぶら でんぷん できあぶら でんぷん でんぷん できあぶら できま でんぷん できあぶら できま でんぷん でんぱん でんぱん でんぱん でんぱん でんぱん でんぱん でんぷん でんぷん でんぷん でんぱん でんぱん でんぷん でんぷん でんぷん でんぱん でんぱん でんぱん でんぷん でんぷん でんぱん でんぱん でんぱん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぱん でんぱん でんぱん でんぱん でんぱん でんぷん でんぷん でんぷん でんぱん でんぱ	10	牛乳 白飯	さば	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	677
13		鯖のたつたあげ 切り干し大根の炒め物	みそ	さつまあげ		こまつな	ねぎ			でんぷん	じゃがいも	ごまあぶら	23.5
18	(金)	みそ汁											280
(月) 冷凍みかん 14 年乳 白飯 飛び色の天ぷら 小松菜のごま炒め 20 元まからまご 15 〒乳 白飯 カンシュウマイ ごま酢和え ハ宝菜 カンシュウマイ ごま酢和え ハツ宝菜 16 千乳 白飯 豚酸と大豆のべっこう煮 と切にく カラギらたまご 17 千乳 白飯 豚酸と大豆のべっこう煮 と切にく カラギらたまご カンシュウマイ ごま酢和え ハツ宝菜 17 千乳 白飯 豚酸と大豆のべっこう煮 と切にく カーンシュープ 17 千乳 ナムルごはん 大豆シーンのサラダ 大豆シーンのサラダ 大豆シーンのサラダ カント カロションのサラダ カント カロションのサラダ 大豆シーンのサラダ 大に巻き卵 きゅうりの南蛮漬け (月) 五目味噌ラーメン コークルト モ乳 のかのごはん ししゃかいは「たん」 大豆シーンのサラダ 大いギトスープ コールスローサラダ 大いチスープ コールスローサラダ 大いチスープ コールスローサラダ 大いチアココーグルト エラクト マーリン・ナー モモ コークルト	13				牛乳				セロリー		さとう	あぶら	565
14			たまご	ベーコン			ł	レタス		でんぷん			25.9
18	(月)		L1(3+) 0 T / 2'2	≈+_1=/	井 副		1	ラのきたけ	1 141°	- th	+ 4-3	# 277	297 609
(火) 沢燕館 コーンシュウマイ ごま酢和え (水) / 18 コーンシュウマイ ごま酢和え (水) / 19 本乳 白飯 (木) / 19 本乳 白飯 (木) コーンスープ (大) / 19 本乳 白飯 (木) コーンスープ (大) / 19 本乳 白飯 (木) コーンスープ (大) / 19 本乳 白飯 (大) / 19 本乳 白板 (大) / 19 本乳 (大)					十孔		į			_ a)	627		24.6
15			C 7.5	2.77.21		2012 0	_1.6.7	,20 2.0	100			25	425
コーンシュウマイ ごま酢和え いか うずらたまに サンゲンサイ たまねぎ たけのこ はくさい でんぶん あぶら ごま 日 中乳 白飯			コーンシュウマイ	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	611
10		コーンシュウマイ ごま酢和え	いか	うずらたまご		チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	はくさい	でんぷん		あぶら	25.8
16												ごま	387
(未) コーンスープ 本乳・ナムルごはん 大豆とコーンのサラダ (金) すいか ぶたにく だいず キ乳・ こまつな あがピーマン フロッコリー おぎ (こんにく もやし こめ むぎ でんぶん) あぶら でんぶん かんで でんぶん あぶら でんぶん かんで でんぶん かんで でんぶん かんで でんぶん かんで でんぶん かんで でんぶん かんで でんぶん かき きゅうり しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし さめ むぎ あぶら こまあぶら しゃがいも しゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも しゃがいも しゃがいも じゃがいも しゃがいも しゃがいも しゃがいも でんぶん かまおら こまから しゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも でんぶん かんで こまのな かんで こか むぎ あぶら ひょうが トマト たまねぎ ふくじんづけ パイン ナタデココ カレールウ カインナー キ乳 おめにマン ちゅうフライ ペーコン タラフライ ペーコン タラフライ ペーコン カモ コタ カン・マン リんご もやし しめじ ココアワッフル こまあぶら しゃがいも マーガリン かんじ ココアワッフル こまみぶら なき おから ココアウッフル こまみぶら なき おから ココアウッフル こまみぶら ヤキ乳 白飯 かんどう うすあげ とうふいンパーグ かんどう ココアウッフル こまみぶら ロボーマン はまつな ねぎ ヤベツ たまねぎ えのき こめ あぶら ココアウッフル こまあぶら なきギョウザ パンサンスー おと さっか かそ おき にんにく たけのこ ほししいけ さとう でんぶん こまあぶら なきだまっかく かんどう ココアウッフル ちょこと ひんどう ココアウッフル こまのぶら はるさめ あぶら コカル・カモ おき かんりんどう コカリト かんどう コカリト かんどう コカリト から おがら こまみぶら なき かんどう コカリト から かんどう コカリト からにん たけのこ ほししいけ ことり でんぶん こまあぶら なりんどう おきに ぶたにく もめんどう コアクルト おぎ たけのこ ほしのじ こめ でんぶん あぶら こち かんの人の ままのご おおにて たけの まとう でんぶん あぶら ことり かんぶん あぶら まとう かんの人の ままので しょうが たまねぎ たけのこ こめ でんぶん あぶら ことり かんの まとう おがに まる たにく たまの から まとう ちんりんどう おきに よたにく たちんど たまご とうふ たたにく たちん かんりんり おきに ぶたにく たちんどん まる から ことり でんぶん あぶら まとう かんの 異なら なんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ とう でんぶん あぶら まとう かんりん またい かん またい たまにく たけいこ ほししいけ ねぎ たけのこ こめ でんぶん あぶら またにく たちんどう おんじん またにく たけのこ ほんじん たけのこ ほんしん ことり でんぶん あいとり またにく たけのこ ほんじん たけのこ ほんしん ころ でんぶん またにく たけのこ ほんしん ことり でんぶん あぶら ことう かんじん ことり でんぶん またにく たけのこ ほんじん たけのこ ほんじん またけん たけのこ こめ でんぶん ことり でんぶん ことり こんだん たけのこ ほんじん ことり こんだん こんだん こんだん こんだん こんだん こんだん こんだん こんだ	16 1			ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	とうもろこし	たまねぎ			あぶら	648
17			とりにく							さとう	じゃがいも		24.9
大豆とコーンのサラダ ちから ちゃうけ からら ちゃうけ からら ちゃうけ からら ちゃらら ちゃららら ちゃららら ちゃららら ちゃららら ちゃららら ちゃららら ちゃららら ちゃららら ちゃららら ちゃらららららららららら			∵+_!-/	#21 \#*	井 副	-±0 <i>t</i> :	わギ	1-11-1	+ 1/J	- th	ナンギ		278 676
(金) すいか	- 17		31/21/	12019	十孔		i					i	27.9
20 年乳 白飯 だし巻き卵 きゅうりの南蛮漬け								270320	, 0 %	CC		- i	322
だし巻き卵 きゅうりの南蛮漬け みそ とうもろこし ねぎ にんにく によいな によいが によいな によい		牛乳 白飯	だしまきたまご	ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	しょうが	キャベツ	こめ	ちゅうかめん	あぶら	599
中乳 わかめごはん 上りにく 中乳 わかめ にんじん 上りで 上りが 上りで 上りで 上りで 上りが 上りが 上りが 上りが 上りが 上りで 上りが 上	20 I		みそ				とうもろこし	ねぎ	にんにく			ごまあぶら	22.5
1	(月)	五目味噌ラーメン			!		たjまねぎ					ごま	301
(火) ボテトスープ ししゃもこめまけ しようが にんにく なす こめ むぎ あぶら 22 牛乳、夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト ぶたにく 牛乳 ヨーグルト 十名 トマト ・マト たまねぎ ふくじんづけ パイン ・大きねぎ ふくじんづけ パイン ・大きねぎ ふくじんづけ パイン ・ナタデココ カルールウ 27 たらフライ (月) 牛乳、海鮮ピラフ たらフライ ・ヤ乳・白飯 鶏肉の甘辛炒め ワンタンスープ ココアワッフル キ乳 ・にくて)シタン 上さる ・おかピーマン ・カかピーマン ・カかピーマン ・カかピーマン ・カかピーマン ・カかピーマン ・カかピーマン ・カルールウ 上めじ ・コアワッフル ・こまのな ・カボら ・ココアワッフル ・こまあぶら まから ・ココアワッフル ・ごまあぶら こよりが ・キャベツ ・たまねぎ えのき ・おぎ ・カボら ・ココアワッフル ・こまる ・おき まから ・ココアワッフル ・こまあぶら ・ココアワッフル ・こまあぶら 本キベツ ・大きねぎ ・カボーン ・カモー ・カモー ・カラリ ・にんにく ・たりのこ ・にんにく ・たりのこ ・はるさめ ・おき ・ことうう ・たしいたけ ・おき ・カボら ・こまあぶら ・こまあぶら 30 焼きギョウザ パンサンスー ・大き コーグルト ・カビーマン ・ボトロのこ ・たりのこ ・たりのこ ・ことう ・たりのこ ・ことうが ・たりのこ ・ことり ・たいぶん ・こまあぶら ・ことう ・たいぶん ・こまあぶら ・ことう ・たいぶん ・こまあぶら ・ことう ・たいぶん ・ことう ・たいぶん ・ことう ・たいぶん ・こととう ・たいぶん ・こととう ・たいぶん ・こととう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいる。 まがら ・たいぶん ・さとう ・さとう ・たいぶん ・さとう ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・さとう ・たいぶん ・さとう ・たいこん ・さとう ・たいこん ・さとう ・たいこん ・さとう ・たいぶん ・さとう ・さとり。 ・さとう ・さとう ・さとう ・さとう ・さとう ・さとう ・さとう ・さとう	21 I		とりにく		1		į.	きゅうり	とうもろこし		むぎ	į	591
22 牛乳 夏野菜カレー 福神漬 (水) ナタデココヨーグルト よび いか キ乳 こまつな あかピーマン だらフライ (月) 緑の野菜スープ ウインナー 土乳 こまつな あかピーマン じーマン いんじん こまの さとう ココアワッフル こまあぶら でんぷん かき とうふ かんどうふ かんどうふ かんじってい にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ こめ さとう ココアワッフル こまあぶら でんぷん なき こめ かぶら ないしゃがいも マーガリン でんじん こまつな ねぎ こまのな おがら マーガリン でんじん こまつな ねぎ こまのな おがら ココアワッフル こまのな なき えのき こめ さとう ココアワッフル こまのな なき えのき こめ などう ココアワッフル こまのな なき えのき こめ ない まん まんじん こまのな なき えのき こめ ない まんじん こまのな なき まんじん こまのな なき まんじん こまのな なき えのき こめ ない まんじん こまのな なき まゃべり たまねぎ えのき こめ あぶら こまんがら などう ココアワッフル こまのな なき えのき こめ ない まんじん はるきめ ない まんじん こまのな なき まんじん こまのな なき まゃべり たまねぎ えのき こめ なるき あぶら こまんがら などう ココアワッフル こまのな なき ない たまねぎ えのき こめ なる まんじん またい とうふ なき はるきめ ない まんじん たけのこ ほししいだけ さとう でんぷん ごまあぶら にんじく たけのこ ほししいだけ さとう でんぷん あぶら こまあぶら なき とう なんぷん ままから などう ない まんじん またいの はるきめ ない まんじん まんじん たけのこ ほししいだけ さとう でんぷん あぶら により ない まんじん ままから などう ない まんじん まんじん まんじん ままから などう ない まんじん またい なき まんじん まんじん またい なき まんじん まんじん またいの またいのこ こめ でんぷん あぶら まんがら ない まんじん またいの またいのこ こめ でんぷん あぶら ままから ない まんじん またいの またいのこ こめ でんぷん あぶら またい またいの またいの またい またいの またいのこ こめ でんぷん あぶら またいの またいの またいの またいの またいがん またいの またいの またいの またいの またいの またいの またいの またいの					i		たまねぎ			じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	
1			ジ ナーニノ		 		1 トンポ	1-11-1	<i>t:</i> d	- <i>t</i> h	 カギ	ませた	380
(水) ナタデココヨーグルト モモ 27	22		かたしく		į		i				ਪਣ	ļ	741 22.4
27 中乳 海鮮ピラフ えび いか 中乳 こまつな キャベッ たまねぎ にんにく こめ むぎ あぶら マーガリン たらフライ ウインナー ピーマン					- ///	ľ · ·	į.	.5. (0,0 51)	* • • •	, , , , , ,			325
27 たらフライ ペーコン タラフライ ウインナー あかピーマン ピーマン じゃがいも マーガリン マーガリン マーガリン ピーマン 28 牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め にくワンタン にんじん こまつな おやし しめじ ココアワッフル キ乳 白飯 こまつな おき こめ こまのな おぎ こまのな おぶら ごまあぶら でんじん こまつな おき こめ まぶら こまのな おぶら こまっな おき こめ まぶら こまっな おき こめ まぶら こまった おき こめ まぶら こまっす はるさめ まぶら こまっす いたにく もめんどうふ コーグルト なたにく もめんどうふ コーグルト などしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ さとう でんぶん ごまあぶら まま まま まま まま まま まま たけのこ こめ でんぷん ごまあぶら こまのな まま まま まま まま たけのこ こめ でんぷん こまるぶら こま まま			えび	いか	牛乳	こまつな	<u> </u>	たまねぎ	にんにく	こめ	むぎ	あぶら	669
28 牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め (火) ワンタンスープ ココアワッフル とりにく みそ 牛乳 にら おかピーマン りんご もやし しめじ ココアワッフル にんにん こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ えのき こめ あぶら ごまあぶら こめ あぶら こまのな ねぎ 29 牛乳 白飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー みそ汁 マラカあげ とうふハンバーグ とうふ とうふ とうふ かといろ とうふ かといろ はるさめ なぶら にんにん まヤベツ きゅうり しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ さとう でんぶん ごまあぶら にあき なき なったい でんぶん ごまあぶら にまる とう でんぷん ごまあぶら によった たまご とうふ によった はまご とうふ にんにく はましたいたけ ねぎ	27		ベーコン	タラフライ		あかピーマン				じゃがいも		マーガリン	28.5
28 鶏肉の甘辛炒め	(月)	緑の野菜スープ	ウインナー			ピーマン							298
30 牛乳 白飯	28			みそ	牛乳		1					}	620
29 牛乳 白飯 ボーコン みそ うすあげ とうふハンバーグ 内心菜のソテー うすあげ とうふハンバーグ 大きれず とうふハンバーグ 小心菜のソテー うすあげ とうふハンバーグ とうふ			にくワンタン				ł	- 7	しめじ	ココアワッフル		ごまあぶら	25.3
29 豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー (水) みそ汁 うすあげ とうふハンバーグ とうふハンバーグ とうふハンバーグ とうふ ねぎ ねぎ 30 牛乳 白飯 焼きギョウザ バンサンスー ぶたにく もめんどうふ ヨーグルト 麻婆豆腐 ヨーグルト 中乳 白飯 豚肉の黒酢炒め たまご とうふ とうふ とうふ にんにく はまんが ままる たけのこ にんじん あぶら でんぶん あぶら でんぶん あぶら にんにく たまつぎ にしいたけ おき たけのこ こめ でんぶん あぶら にっていた おおび とう ないままる たけのこ こめ でんぶん あぶら たまご とうふ たまる とうふ			~ -·	7. 7	上型	l	•	·	= n+	- ₁₄		± 242	302
(水) みそ汁 とうふ にんじん キャベツ きゅうり しょうが こめ はるさめ あぶら (木) 麻婆豆腐 ヨーグルト ぶたにく もめんどうふ ヨーグルト コーグルト にんにく たけのこ ほししいたけ さとう でんぶん ごまあぶら 31 豚肉の黒酢炒め かまぼこ ぶたにく たまご とうふ キ乳 あかピーマン しょうが たまねぎ たけのこ こめ でんぶん あぶら	29					こまつな	į.	たまねぎ	えのき	_ <i>&</i>)		めかり	600 22.7
4乳 白飯 やきギョウザ きんしたまご 牛乳 にんじん キャベッ きゅうり しょうが こめ はるさめ あぶら たきギョウザ バンサンスー がたにく もめんどうふ コーグルト にんにく たけのこ ほししいたけ さとう でんぶん ごまあぶら 本乳 白飯 本乳 白飯 大まご とうふ たまご とうふ とうが たまおぎ たけのこ こめ でんぶん あぶら たまご とうふ たまご とうふ とこしいたけ ねぎ おかピーマン にししいたけ ねぎ おがら さとう でんぶん おぶら でんぶん おぶら たまご とうふ とうふ にしいたけ ねぎ とう でんぶん おぶら とう にしいたけ なぎ にしいたけ なぎ にしいたけ なぎ にしいたけ にしいたけ なぎ にしいたけ にしいたけ なぎ にしいたけ	_			C)3/10/1-9			14C						412
30 焼きギョウザ バンサンスー ぶたにく もめんどうふ ヨーグルト にんにく たけのこ ほししいたけ さとう でんぶん ごまあぶら 本婆豆腐 ヨーグルト 中乳 白飯 本まご とうふ 本乳 あかピーマン ほししいたけ ねぎ ながら でんぷん あぶら ままで				きんしたまご	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	しょうが	こめ	はるさめ	あぶら	735
(木) 麻婆豆腐 ヨーグルト つぶじょうだいず みそ ねぎ 31 年乳 白飯 かまぼこ ぶたにく 牛乳 あかピーマン しょうが たまねぎ たけのこ こめ でんぷん あぶら たまご とうふ ピーマン ほししいたけ ねぎ さとう	30 I				i		į					i	31.6
131			つぶじょうだいず	みそ	<u></u>		ねぎ					<u> </u>	558
「豚肉の黒酢炒め たまご とうふ ピーマン ほししいたけ ねぎ さとう	31	牛乳 白飯	かまぼこ	ぶたにく	牛乳	あかピーマン	しょうが	たまねぎ	たけのこ	こめ	でんぷん	あぶら	608
(金) 卵と糸かまのス一プ			たまご	とうふ			!	ねぎ		さとう			26.7
	(金)	卵と糸かまのスープ				チンゲンサイ	にんじん	<u> </u>		F± 23.2		+++-	299

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。