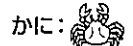
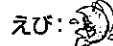
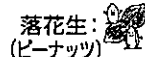
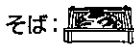
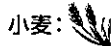


	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)
こんだて	くろざとうパン 牛乳 ミネストローネ ウイナーのカレーあげ(こめこ) けいにくのバジルやき	ごはん 牛乳 あおさじる ちくぜんに クービーリチー	<b>あぶたまどんぶり</b> 牛乳 きゅうりのすのもの やさしいため	なめし 牛乳 あんかけうどん <b>さぼうのかきあげ(こめこ)</b> もやしのごますいため	パン 牛乳 ポーキービーンズ りっちゃんのサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 とうふじる さばのたつたあげ たくあんのごまあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンウイナー <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ワインぶちうみりょう <input type="checkbox"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> くろざとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめこ) <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いとかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインぶちうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しおこんぶ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
こんだて	スタミナごはん 牛乳 ビーフンスープ きりほしだいこんのもの	ごはん 牛乳 <b>すきやきふうじ</b> あますあえ じゃごまめ	ごはん 牛乳 みそチゲ パンパンジー やさしいソテー	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンキャベツ くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 かすじる ひじきのあぶらいため ツナおから	パン 牛乳 もやしのスープ さつまいもサラダ ウイナーのケチャップいため みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> きりほしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゅんぎく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にほし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめこ) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> みかん

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



	11月18日(金)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)
こんだて	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 にくじゃが はもてんぷら うめキャベツ	ごはん 牛乳 いそかじる こまつなとれんこんのソテー チキンのいためサラダ なっとう	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> マーボーだいこん むしシュウマイ	ぶどうパン 牛乳 ポトフ さかなのエスカベージュ こぼろのソテー	ポークカレー(こめこ) 牛乳 ツナサラダ ふくじんづけ	ごはん 牛乳 やさしいみそしる あつあげのチリソース きりほしだいこんのいためナムル みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> はも <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> かんそううめ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさのり <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> なっとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークシュウマイ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ほしぶどう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ポークフランク <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ブロッコリー <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶどうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ホキ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリブオイル <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こぼろ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> ガラムマサラ <input checked="" type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じゃうしんこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(めゆ) <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> りんご <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にほし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> きりほしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たら <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> みかん

	11月29日(火)	11月30日(水)
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ ツナポテト スライスチーズ	ごはん 牛乳 ためきじる れんこんとけいにくのあまからに そぼろ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> かぶ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(むぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(めゆ) <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやしんげん <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(めゆ) <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ

11月平均  
栄養量  
(中学校)

エネルギー	749kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	27.8%
カルシウム	345mg
鉄	2.6mg
ビタミン	A 231μgRAE
	B1 0.48mg
	B2 0.54mg
	C 27mg
食塩相当量	3.1g
食物繊維	6.1g
マグネシウム	102mg
亜鉛	3.3mg



作ってみませんか?

11月17日(木)

さつまいもサラダ

給食では卵の  
入っていない  
マヨネーズ(サラダ  
ドレッシング)を  
使用しています。

材料 5人分 分量(g)

さつまいも	250	とうもろこし	25
塩	適量	マヨネーズ	40
にんじん	25	塩	少々
キャベツ	50	こしょう	少々
ポークハム	50	サラダ油	適量

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでる。とうもろこしもゆでる。
- ③サラダ油を熱し、にんじん・ポークハム・キャベツを炒め、塩・こしょうをする。
- ④さつまいも・とうもろこしを加え、マヨネーズを入れて仕上げる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

