岡山市立福南中学校予定献立表

令和6年12月

			使用する食品名						栄養価	
		45.4	(赤) おもに体をつくるもとになる (緑) おもに体の調子を整えるもとになる (黄) おもにエネルギーのもとになる						Г	上 光井 4 4
日	曜	献立名							->□ n+ √√ /↓	中学校生徒
			おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギー(k cal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	午乳・小黒・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		油脂		たんぱく質(g)
	В	ごはん					精白米			
		牛乳		牛乳						770
,		厚揚げの中華煮	阪内・原もば		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ	じゃがいも・三温糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん オイスターソース・食塩	
	н	厚物りの中華点	豚肉・厚あげ	l	にんしん・テンケンサイ	きくらげ・にんにく しょうが	でん粉	こま油	オイスターソース・長温 こしょう・一味とうがらし	
		小魚アーモンド		かえりちりめん			三温糖	ローストアーチンド	濃口しょうゆ・みりん	
		くだもの(なし)		4 7 7 9 7 W//O		なし	一無福	- 117 271	版口 ひようゆ のうん	29.0
		麦ごはん				3.0	精白米・麦			
		友にはん 牛乳		井如			相口木・友			749
		十孔		牛乳					エ 油ー しょうか	
3	火	あじの香味揚げ	あじ・赤みそ	İ		しょうが	でん粉		酒・濃口しょうゆ 食塩・一味とうがらし	
				 		48= / 11./ 12				28.8
		すいとん	若どり・ちくわ	İ	にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい ごぼう	小麦粉・米粉	サラダ油	食塩・煮干・酒 濃口しょうゆ・食塩	
								サラダ油		
		カレーなんばん	豚肉・油あげ	ĺ	にんじん	たまねぎ・ごぼう	うどん・でん粉	和国士1 _ 1 古	出しがつお・出し昆布	747
						根深ねぎ		カレールウ	酒・濃口しょうゆ・食塩	
4		牛乳		牛乳						
		おひたし			こまつな	はくさい・キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.9
		くだもの(みかん)		<u> </u>		みかん				
		ごはん					精白米			761
		牛乳		牛乳						701
5	*		若どり・平天							
١٦	不	みそおでん	がんもどき	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・黒砂糖	サラダ油	煮干・酒・濃口しょうゆ・食塩	21.2
			赤だしみそ	<u> </u>		<u> </u>				31.2
L		水菜の即席漬け		ちりめんじゃこ	みずな	キャベツ・だいこん漬			濃口しょうゆ・食塩	
		米粉パン					米粉パン			
		牛乳		牛乳						75 I
		メープルジャム					メープルジャム			
6	金	かぼちゃのチーズ焼き	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃペースト・かぼちゃ	たまねぎ	三温糖	サラダ油	白ワイン・濃口しょうゆ	
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					•=	, ,	
		かぶらスープ	チキン&ポークハム	l	にんじん・こまつな トマトピューレー	かぶ・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ	30.3
		4 W 9 X /	74700	İ	トマトケチャップ	7 13. 72 2 12 -1 1 1 7	0.40.0	7 / / / / / /	食塩・こしょう	
		いたの担ば老井	1,4,			たまねぎ	100 C 10	S.L.	工 本佐 神中 1 . 2 . 本 7 11 /	
		いかの揚げ煮丼	いか	# 401		たまねさ	精白米・でん粉・三温糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	750
9	月	牛乳		牛乳						
		かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		出しがつお・出し昆布	30.7
		3 C /C & /1	71 12/10	E0.14	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	76 8 48 6 72 72 72 77	0 (0) 0 (10)		濃口しょうゆ・食塩	50.7
		ごはん					精白米			850
		牛乳		牛乳						750
						こんにゃく・だいこん・ごぼう				30.2
10	火	とりちゃんこ	若どり・合鴨ボール 厚あげ	İ	にんじん	はくさい・しめじ・根深ねぎ		ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
			厚めり	l		しょうが				
		切り干し大根のおかかあえ	花かつお		?まつか・にんじん	キャベツ・切干しだいこん	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	
		43 7 1 0 7C1R 07 83 % W 7C			Ca / a 10,000	4 (1) 31 0/21 2/0	 1776			
		北海二、八、	豚肉・いか・えび ベビーホタテ貝	ĺ	1-111 林山地	たまねぎ・もやし	+ +	~ + > + . · . / / /	とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩	
		北海ラーメン	ヘビーホッテ貝 中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ 	とうもろこし・にんにく	中華めん	こま油・ハター	凝口しょうゆ・艮塩 こしょう・一味とうがらし	801
		上 到	十07 (* 赤07 (牛乳						
Ш		牛乳		一一					か : 迪口しょう 小	
		華風サラダ	焼豚	ĺ	にんじん・ほうれんそう		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	酢・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	
									良塩 [・] こしょ)	38.0
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		麦ごはん		ĺ			精白米・麦			742
		牛乳		牛乳						
12	木					ゆず	三温糖	サラダ油	酒・食塩・みりん	
		さわらのゆずみそかけ	さわら・白みそ・中みそ							21.2
			1		1-11.	こんにゃく・れんこん	じゅがいナ・ニ海蝽	サニダ油	老工、漕ロしょうゆ、ひりん	
		含め煮	さわら・白みそ・中みそ 平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん 干ししいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん	31.2
		含め煮 スイートボテトパン	1		にんじん・さやいんげん		じゃがいも・三温糖 スイートポテトパン	サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん	
		含め煮	1	牛乳	にんじん・さやいんげん			サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん	721
15		含め煮 スイートポテトパン 牛乳	平天・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん			サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん 赤ワイン・デミグラスソース	
13		含め煮 スイートポテトパン 牛乳	平天・高野豆腐				スイートポテトパン		赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩	721
13		含め煮 スイートボテトパン 牛乳 ボルシチ	平天・高野豆腐		にんじん・トマトケチャップ	干ししいたけ・しょうが	スイートポテトバン じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	赤ワイン・デミグラスソース	
13		含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	平天・高野豆腐		にんじん・トマトケチャップ	干ししいたけ・しょうが	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖		赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩	721
13	金	含め煮 スイートボテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトピラフ	平天・高野豆腐	粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ	干ししいたけ・しょうが	スイートポテトバン じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう	721
13	金	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	平天・高野豆腐		にんじん・トマトケチャップ	干ししいたけ・しょうが	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖	サラダ油・ビーフシチュー	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう	721
	金	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトビラフ 牛乳	平天・高野豆腐 牛肉	粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ	干ししいたけ・しょうが	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米	サラダ油・ビーフシチュー サ ラダ 油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 白ワイン・食塩・こしょう	721
13	金	含め煮 スイートボテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトピラフ	平天・高野豆腐	粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ	干ししいたけ・しょうが たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖	サラダ油・ビーフシチュー	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 白ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル	721
	金月	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトビラフ 牛乳	平天・高野豆腐 牛肉	粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ	干ししいたけ・しょうが たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米	サラダ油・ビーフシチュー サ ラダ 油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 自ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ	721 27.3 840
	金月	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトビラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵	粉チーズ・サワークリーム	だんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具	干ししいたけ・しょうが たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン	スイートポテトパン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉	_{サラダ油・ビーフシチュ} ー サ ラダ 油 油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 白ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル	721
	金月	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトビラフ 牛乳 若どりのハーブフライ	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵	粉チーズ・サワークリーム	だんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具	干ししいたけ・しょうが たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米	_{サラダ油・ビーフシチュ} ー サ ラダ 油 油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 自ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ	721 27.3 840
	金月	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトビラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵	粉チーズ・サワークリーム	だんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具	干ししいたけ・しょうが たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい	スイートポテトパン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉	_{サラダ油・ビーフシチュ} ー サ ラダ 油 油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 自ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ	721 27.3 840 28.3
	金月	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵	粉チーズ・サワークリーム	だんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具	干ししいたけ・しょうが たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 ^{しゃがいも・コーンスターチ} クリスマスデザート	_{サラダ油・ビーフシチュ} ー サ ラダ 油 油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 自ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ	721 27.3 840
16	金月	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵	粉チーズ・サワークリーム 牛乳	だんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具	干ししいたけ・しょうが たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 ^{しゃがいも・コーンスターチ} クリスマスデザート	_{サラダ油・ビーフシチュ} ー サ ラダ 油 油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 自ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ	721 27.3 840 28.3
16	金月火	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトビラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き	平天・高野豆腐牛肉若どり・卵ベーコン・豆乳さけ	粉チーズ・サワークリーム 牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	### #################################	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精白米 塩こうじ	サラダ油・ビーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 サラダ油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 白ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3
16	金月火	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛乳	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵 ベーコン・豆乳	粉チーズ・サワークリーム 牛乳	だんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具	キャベツ・レモン たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい クリームコーン しょうが	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精白米	サラダ油・ビーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 サラダ油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 自ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3
16	金月火	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚汁	平天・高野豆腐牛肉若どり・卵ベーコン・豆乳	粉チーズ・サワークリーム 牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・レモン たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい クリームコーン しょうが こんにゃく・ごぼう	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精白米 塩こうじ	サラダ油・ビーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 サラダ油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 白ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3
16	金月火	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトビラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き	平天・高野豆腐牛肉若どり・卵ベーコン・豆乳	粉チーズ・サワークリーム 牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・レモン たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい クリームコーン しょうが こんにゃく・ごぼう	スイートポテトバン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精白米 塩こうじ	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 バター ホワイトルウ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう 白ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3
16	金 月 火 水	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚汁 たらこスープスパゲティ	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵 ベーコン・豆乳 下肉・・・・ ない。	## 4 判 牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・レモン たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン たまねぎ・はくさい クリームコーン しょうが こんにゃく・ごぼう だいこん・はくさい	スイートポテトパン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精白米 塩こうじ さつまいも	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 サラダ油 ごま油 バター	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3 756 29.9
16	金 月 火 水	含め煮 スイートボテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トマトピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚汁 たらこスープスパゲティ 牛乳	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵 ベーコン・豆乳 豚肉・・・たらこ	# キ乳 ・ キ乳 ・ 牛乳 ・ 牛乳 ・ 牛乳 ・ 牛乳 ・ 牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	### #################################	スイートポテトパン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精白米 塩こうじ さつまいも ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 バター ホワイトルウ ポタージュ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3 756 29.9
16	金 月 火 水	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トキントピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚汁 たらこスープスパゲティ 牛乳 ひじきとツナのサラダ	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵 ベーコン・豆乳 下肉・・・・ ない。	## 4 判 牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	### #################################	スイートポテトパン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精こうじ さつまいも ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 バター ホワイトルウ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3 756 29.9
16	金月火水水	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トキンサラフ キ乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛はの塩こうじ焼き 豚汁 たらこスープスパゲティ 牛乳 とツナのサラダ ではん	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・卵 ベーコン・豆乳 豚肉・・・たらこ	## # # # # # # # # # # # # # # # # # #	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	### #################################	スイートポテトパン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精白米 塩こうじ さつまいも ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 バター ホワイトルウ ポタージュ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9
16	金 月 火 水	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トキントピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚汁 たらこスープスパゲティ 牛乳 ひじきとツナのサラダ	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・・ ボーコン・豆乳 豚肉・・・・ ドカみ・・・・ ボーコン・ まぐろ油漬	# キ乳 ・ キ乳 ・ 牛乳 ・ 牛乳 ・ 牛乳 ・ 牛乳 ・ 牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	### #################################	スイートポテトパン じゃがいも 上白糖 精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精こうじ さつまいも ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 パター ホワイトルウ ポタージュ ごま油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう 酒・みりん 煮干・酒 白ワイン・濃口しょうゆ・こしょう 酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	721 27.3 840 28.3 756 29.9
16	金 月 火 水 +	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トロマトビラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート ごはん 牛さけの塩こうじ焼き 豚汁 たらこスープスパゲティ 牛乳じさん 牛乳 ひごはん 牛乳	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	## # # # # # # # # # # # # # # # # # #	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	### #################################	スイートポテトバン じゃがいも 上精白・パンスターチ クリスマ 有 う い 塩こ う い セカ は こう い リフトめん・じゃがいも 上精	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 パター ホワイトルウ ポタージュ ごま油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロリイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・しょうゆ 食塩・こしょうゆ・こしょう 酒・みりん 煮干・酒 白ワイン・濃ロしょうゆ・こしょう 酢・濃ロしょうゆ・食塩・こしょう 酒・濃口しょうゆ	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9
16	金 月 火 水 木	含め煮 スイートボテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ トモンサラフ キ乳 若どりのハーブフライ 豆乳 スマスデザート ご乳スマスデザート ご乳の塩こうじ焼き 豚汁 たらこスープスパゲティ 牛乳 ひはん 牛乳 ひはん 牛乳	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・・ ボーコン・豆乳 豚肉・・・・ ドカみ・・・・ ボーコン・ まぐろ油漬	## # # # # # # # # # # # # # # # # # #	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	### #################################	スイートポテトパン じゃがいも 上自由米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精こうじ さつまいも ソフトめん・じゃがいも 上精自米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 パター ホワイトルウ ポタージュ ごま油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロリイン・食塩・こしょう はいがら・濃ロしょうゆ 食塩・こしょう さいがら・よう 酒・みりん 煮干・酒 白ワイン・濃ロしょうゆ・こしょう 酢・濃ロしょうゆ・食塩・こしょう かりん・食塩・こしょうゆ みりん・食塩	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9
16	金 月 火 水 木	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レトザラダ トーマークでです。 カー・ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	## # # # # # # # # # # # # # # # # # #	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	### #################################	スイートポテトパン じゃがいも 上精 かまいっ 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・カ	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 パター ホワイトルウ ポタージュ ごま油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロリイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル とりがら・しょうゆ 食塩・こしょうゆ・こしょう 酒・みりん 煮干・酒 白ワイン・濃ロしょうゆ・こしょう 酢・濃ロしょうゆ・食塩・こしょう 酒・濃口しょうゆ	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9
16	金 月 火 水 木	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レトサラダ トーマのカーブフライ ・ カー・カーブフライ ・ 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・カ	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	## # *** *** *** *** *** *** *** *** **	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	### #################################	スイートポテトパン じゃがいも 上自由米 小麦粉・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ クリスマスデザート 精こうじ さつまいも ソフトめん・じゃがいも 上精自米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 パター ホワイトルウ ポタージュ ごま油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロリイン・食塩・こしょう はいがら・濃ロしょうゆ 食塩・こしょう さいがら・よう 酒・みりん 煮干・酒 白ワイン・濃ロしょうゆ・こしょう 酢・濃ロしょうゆ・食塩・こしょう かりん・食塩・こしょうゆ みりん・食塩	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9
16	金 月 火 水 木	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レトザラダ トーマークでです。 カー・ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	## # # # # # # # # # # # # # # # # # #	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	### #################################	スイートポテトパン じゃがいも 上精 かまいっ 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・カ	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 パター ホワイトルウ ポタージュ ごま油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロリイン・食塩・こしょう はいがら・濃ロしょうゆ 食塩・こしょう さいがら・よう 酒・みりん 煮干・酒 白ワイン・濃ロしょうゆ・こしょう 酢・濃ロしょうゆ・食塩・こしょう かりん・食塩・こしょうゆ みりん・食塩	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9 751 27.3
16	金 月 火 水 木	含め煮 スイートボテトパン 牛乳 ボルシチ レトマ乳 ・ボルシチ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	平天・高高野豆腐	## # *** *** *** *** *** *** *** *** **	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	スイートポテトパン じゃ がいも 上精 粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラ ダ油 ごま油 パワイージュ ごま油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロリイン・食塩・こしょう はいがら・濃ししょうゆ 食塩・こしょう さいがら・濃すりのでは、こしょうか でいる。	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9
16	金 月 火 水 木	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レトサラダ トーマのカーブフライ ・ カー・カーブフライ ・ 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・カ	平天・高野豆腐 牛肉 若どり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	## # *** *** *** *** *** *** *** *** **	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	スイートポテトパン じゃがいも 上精 かまいっ 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・カ	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 パター ホワイージュ ごま油 サラダ油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロリイン・食塩・こしょう はいがら・濃ロしょうゆ 食塩・こしょう さいがら・よう 酒・みりん 煮干・酒 白ワイン・濃ロしょうゆ・こしょう 酢・濃ロしょうゆ・食塩・こしょう かりん・食塩・こしょうゆ みりん・食塩	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9 751 27.3
16	金 月 火 水 木 金	含め煮 スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レトマラグ トラフ 牛子どりのハーブフライ 豆乳リススープ クでは乳スマス で生乳の塩こうじ焼き 豚汁 たら乳ではん 牛さのサラダ たっプ カープスパゲティ 牛ひごは乳 ・カリッナのサラダ ・カリッナのサラダ ・カリッナのサラダ ・カリッナのサラダ ・カリッナのサラダ ・カリッナのサース味 ・カリッカーベキューソース味 ・カリカのバーベキューソース味	平天・高 ・ 本 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	## # *** *** *** *** *** *** *** *** **	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	スイートポテトパン じゃ がいも 上精 粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラ ダ油 ごま油 パワイージュ ごま油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロイン・パン・ (食塩・こしょう) ロリイン・パン・ (食塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9 751 27.3
16	金 月 火 水 木 金	含め煮 スイートボテトパン 牛乳 ボルシチ レトマ乳 ・ボルシチ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	平天・高高野豆腐	## # *** *** *** *** *** *** *** *** **	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ にんじん	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	スイートポテトパン じゃ がいも 上精 粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	サラダ油・ピーフシチュー サラダ油 油 サラダ油 ごま油 バイター ボクタールウ ボクターンゴ ごま油 サラダ油	ホワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう ワインビネガー・食塩・こしょう ロフィン・・食塩・こしょう ロフィン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	721 27.3 840 28.3 756 29.9 752 31.9 751 27.3