

令和7年度 9 月 予定献立表

		277	The state of the s		T	1
日	曜	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3·4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5·6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
2	火	マーボー豆腐	とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ とりがらだし テンメンジャン
		は か		しろねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごまあぶら さとう	トウバンジャン しょうゆ す
			+., >1, >	レモンかじゅう		المراجع المراج
		ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 て ゃ	ぎゅうにゅう	1 . ~ 18	コッペパン	
3	水	照り焼きチキン	とりにく	しょうが	さとう かたくりこ	さけ しょうゆ みりん
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		じゃがいもスープ		たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	じゃがいも	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
1	木	いそべぁ ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
_		みそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ		あつけずり
		ももゼリー			ももゼリー	
		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
5	金	かんとうに関東者	とりにく さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり
		スペー キャベツとほうれん草のおひたし	あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ あつけずり
		tvぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		友にはん 十孔				ワイン カレーこ ケチャップ
3	月	チキンカレー	とりにく	しょうが にんにく セロリー たまねぎにんじん りんごピューレ トマトピューレ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ローリエ とりがらだし オールスパイス
	,,	かじんづけ 福神漬		ふくじんづけ		ウスターソース しょうゆ しお こしょう
				みかん もも パイン なし	 カクテルゼリー	
		ない 製入りフルーツカクテル むぎょ・・・・ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	むぎごはん	
^		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		 にんにく しょうが たまねぎ にんじん		
9	火	豚イムノが の	ぶたにく	キャベツ にら もやし キムチ	あぶら さとう	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう
		かとチンゲン菜のスープ	とうふ たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	かたくりこ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
		こめこい 米粉入りパン アシドミルク	アシドミルク		こめこいりパン	
2	水	スパゲティミートソース	とりにく	セロリー にんにく たまねぎ トマトにんじん	スパゲティ あぶら さとう	ワイン ケチャップ オールスパイス こしょうとりがらだし ウスターソース しょうゆ しお
				キャベツ たまねぎ にんじん		しょうゆ しお こしょう とりがらだし
		キャベツスープ		ほうれんそう とうもろこし		しょうゆ しお こしょう とりからたし
		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
1	木	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	さけ しお しょうゆ みりん あつけずり
		。 のり酢あえ	ツナ のり	はくさい にんじん こまつな	さとう	しょうゆ す
		わかめごはん	わかめ		むぎごはん	
		イフルでのことはん) ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			
0	金		かつお だいず	1 1248 1-11-1	さつまいも かたくりこ こむぎこ	+t+ 1 L2th
		かつおと大豆とさつまいものごまがらめ		しょうがにんにく	あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ
		なるととしめじのすまし汁	なると	しめじ たまねぎ にんじん みずな		しょうゆ しお あつけずり こんぶだし
		ひじきそぼろ <u>丼</u>	ひじき とりにく ちくわ きんしたまご	しょうが にんじん しろねぎ えだまめ	むぎごはん あぶら さとう	さけ しょうゆ あつけずり
16	火	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			
		みそけんちん	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	あぶら	あつけずり
		ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう	14.0	コッペパン	
7	水		とりにく ぎゅうにゅう	セロリー にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	
17	\J\	クリームシチュー	こめこく さゆりこゆう	ほうれんそう	なまクリーム	サイン とりからたし しお こしょ コーウエ
			,			1 to =1 . S
		コールスローサラダ	Λ Δ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング	しお こしょう
10		^{むぎ} ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
8	*	コールスローサラダ ^{むぎ} 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田あげ		しょうが		さけ しょうゆ
8	木	^{むぎ} ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	むぎごはん	
8	木	^{むぎ} ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田あげ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこ	むぎごはん	さけ しょうゆ
8	木	きだされる 生乳 きゅうにゅう きつらの をつた さわらの 竜田あげ ゆでキャベツ タイピーエン	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび	しょうが キャベツ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ	さけ しょうゆ
8	木	きぎょうにゅう まごはん 牛乳 さわらの竜田あげ ゆでキャベツ タイピーエン きゅうにゅう まごはん 牛乳 エ	ぎゅうにゅうさわら	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう
	木	きぎょう ぎゅうにゅう 表ごはん 牛乳 さわらの竜田あげ ゆでキャベツ タイピーエン きぎごはん 牛乳 手づくりふりかけ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ
		きぎょうだけん 牛乳 きわらの竜田あげ ゆでキャベツ タイピーエン きぎばん 牛乳 きゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 きゅうにゅう ましく ちゅうしゅう エもくまめ エもし ままり エもしまり エもしまり エもしまり エもしまり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ
		きだくさん 生乳 きゅうにゅう 生乳 さわらの竜田あげ ゆでキャベツ タイピーエン まぎごはん 牛乳 手づくりふりかけ こもも きゅうにゅう ままま ままま ままま ままま ままま ままま ままま まままま ま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ
		きだくさん 生乳 きゅうにゅう 生乳 さわらの竜田あげ ゆでキャベツ タイピーエン まぎごはん 牛乳 手づくりふりかけ こもも きゅうにゅう ままま ままま ままま ままま ままま ままま ままま まままま ま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた
9		きだされん 生乳 さわらの竜田あげ ゆでキャベツ タイピーエン まざごはん 牛乳 まず さい きゅうにゅう まず さい まず さい まず さい まり きゅうにゅう まず	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	むぎごはんかたくりこ こむぎこ あぶらはるさめむぎごはんさとう ごまあぶら さとうむぎごはん	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし
9	金	まざました。	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん	 むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう 	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし
9	金	きださん 生乳 さわらの電田あげ ゆでキャベツ タイピーエン まざ にん 牛乳 を	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし
9	金月	まざました。 まかうにゅう まからの を出あげ ゆでキャベツ タイピーエン まざ はん 牛乳 まず さりふりかけ こも 日豆 くまた さん まかうにゅう まま こく はん かきたま まかりにゅう なすとぶた 肉のみそ 炒め かきたま また とくパン キ乳 とく とり乳 とり とり かきたま また ま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう かたくりこ しょくパン	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし
9	金	をきている 生乳 さわらの電田あげ ゆでキャベツ タイピーエン できごはん 牛乳 をうじゅう まご はん 牛乳 をうじゅう まご はん 牛乳 を すとぶた 肉のみそ 炒め かきたま汁 と かっかっち と まご とり といか キュー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう かたくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし
9	金月	まざました。 まかうにゅう まからの を出あげ ゆでキャベツ タイピーエン まざ はん 牛乳 まず さりふりかけ こも 日豆 くまた さん まかうにゅう まま こく はん かきたま まかりにゅう なすとぶた 肉のみそ 炒め かきたま また とくパン キ乳 とく とり乳 とり とり かきたま また ま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう かたくりこ しょくパン	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし
9	金月	きがまた。	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし
9 2 4	金月水	きだける 生乳 さわらの を出あげ ゆでキャベツ タイピーエン できごはん 牛乳 をうじゅう まず からいかけ できな からいかけ でも からいかけ でも からいか からいた まず ではん 中乳 なすとぶた からのみそ がめ かきたま汁 しょういか からい からい からい からい からい からい からい からい からい か	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし
9 2 4	金月水	きだしている。	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶた しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし
9 22 24	金月水	まだくさん 生乳 なすとぶた はん 生乳 なすとぶた (本乳 (本)	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく いか	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお こしょうゆ しお こしょう さけ とりがらだし しょうゆ しま あつけずり こんぶだし しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう コースターソース しょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ
9	金月水	まざばん 生乳 さわらの電田あげ ゆでキャベツ タイピーエン できごはん 生乳 できらいなりかけ でも できない からいない カーンフリームスープ できごはん とり肉といかの中華 ましのナムル インディアンライス	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく いか	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しようが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶたしょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだししょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さしょう
9 22 24	金月水木	まざばん 生乳 さわらの電田あげ ゆでキャベツ タイピーエン きぎごはん 牛乳 きゅうにゅう まず さい かけ でキャベツ タイピーエン きぎごはん 牛乳 を まず さい まず さいない かきたまぎ ではん かきたまぎ ではん かきたまぎ ではん かきたまぎ から かきたまぎ から かきたまぎ から かきたま ぎゅうにゅう とり ないかない カーンクリームスープ きゅうになん キ乳 とり肉といかの中乳 とり肉といかの中乳 とり肉といかの中乳 とり肉といかの中乳 とり肉といかの中乳 きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう まゅうにゅう きゅうにゅう まゅうにゅう まゅうにゅう まゅうにゅう まゅうにゅう まゅうにゅう まゅうにゅう まゅうにゅう	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく いか	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう かたくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶたしょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだししょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう さけ しょうゆ さし しお こしょうしょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょう
9 2 4	金月水木	できてはん 生乳 さわらの電田あげ ゆでキャベツ タイピーエン できてはん 生乳 でうしょう できます できない からいかけ でもない かき たま できます からのみ そり かき たま できます からいかな かき たま できます しょう かかない かき たま できます しょう かかない かき はん とり あいり コーンクリームスープ できます しょう といかの 中乳 しらり きゅうに はん 生乳 とり あといかの 中乳 しらり きゅう にく カーン フリームスープ でき できます とり できます とり できます とり できます とり カーン ブース できます とり アンライス できます ファース できます シー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく いか	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しようが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだし しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう さけ しょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょうしお こしょう
9 2 4	金月水木	できている。	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく いか	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゆう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう かたくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだししょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだししょうゆ あつけずり こんぶだししようゆ あつけずり こんぶだししお こしょう さけ しょうゆ みりんとりがらだし しお こしょう さけ しょうゆ さしお こしょうしょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょうしょうゆ しお こしょうしょうゆ しお こしょう
9 2 4	金月水木	できてはん 生乳 さわらの電田あげ ゆでキャベツ タイピーエン できてはん 生乳 でうしょう できます できない からいかけ でもない かき たま できます からのみ そり かき たま できます からいかな かき たま できます しょう かかない かき たま できます しょう かかない かき はん とり あいり コーンクリームスープ できます しょう といかの 中乳 しらり きゅうに はん 生乳 とり あといかの 中乳 しらり きゅう にく カーン フリームスープ でき できます とり できます とり できます とり できます とり カーン ブース できます とり アンライス できます ファース できます シー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく いか	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しようが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう かたくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだししょうゆ しお あつけずり こんぶだし とけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょうしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう
9 2 4 5 6	金月水木	できてはん ************************************	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく いか	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゆう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう むぎごはん あぶら さとう かたくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだししょうゆ しお あつけずり こんぶだし とけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょうしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう
9 2 4 5 6		できてはんできない。 されらのを生れている。 されらのを生れている。 できれている。 で	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく いか とりにく いか ぶたにく ぶたにく がっちにゅう とがらにゅう とがらにゅう とがらにゅう とがらにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しようが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま むぎごはん あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだししょうゆ しお あつけずり こんぶだし とけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょう しょうゆ しお こしょう とりがらだし しょうゆ しお こしょう とりがらだし しょうゆ しお こしょう
9 2 4 5 6		を	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく いか とりにく いか とりにく ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま むぎごはん あぶら コーンクリーミードレッシング	さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだししょうゆ しお あつけずり こんぶだし とけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょうしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう
22 2 2 4 2 2 5		できてはんできない。 されらのを生れている。 されらのを生れている。 できれている。 で	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく いか とりにく ごぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう ジたにく	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しようが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま むぎごはん あぶら さとう がきごはん あぶら さとう がきごはん あぶら さとう ごまから ごま	さけ しょうゆ しお こしょう しお こしょう とりがらだし しょうゆ とりがらだし しょうゆ とりがらだし しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし とうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょう しょうゆ しお こしょう
19 22 24 25	金 月 水 木 金 月	を	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく いか とりにく いか とりにく ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しようが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま むぎごはん あぶら コーンクリーミードレッシング	さけ しょうゆ しお こしょうゆ しお こしょう とりがらだし しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだし しょうゆ しお あつけずり こんぶだし とうゆ あつけずり こんぶだし とうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお こしょう
9 2 2 4 4 5 5 6 6	金 月 水 木 金 月	できている。	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく えび ぎゅうにゅう けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく いか とりにく ごぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう ジたにく	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん たけのこしろねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しようが なす キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ むぎごはん さとう ごま あぶら さとう かだくりこ しょくパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま むぎごはん あぶら さとう がきごはん あぶら さとう がきごはん あぶら さとう ごまから ごま	さけ しょうゆ しお さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだし しょうゆ しお あつけずり こんぶだし さけ みりん しょうゆ とりがらだし しょうゆ あつけずり こんぶだし しお こしょう さけ しょうゆ みりん とりがらだし しお こしょう さけ しょうゆ す しお こしょう しょうゆ す しお こしょう しょうゆ しお こしょう とりがらだし しょうゆ しお こしょ しょうゆ す しお こしょう