

平成26年

3月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

沖縄市第2調理場
電話番号 937-2700

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食	C=エネルギー	P=たんぱく	F=脂質
栄養基準	660 kcal	200 g	22.0 g
	850 kcal	28.0 g	28.3 g
	小学		
	中学		

こ ん だ て	3(月) ちらしずし 赤だし ごぼうサラダ てりやきつくね あられ 牛乳	4(火) パッカーハウスパン チキンの照焼き ビーフシチュー フルーツミックス 牛乳	5(水) みそラーメン 蒸し餃子 白菜の浅づけ 牛乳	6(木) ひじきごはん いんげんとちくわの炒め物 サワラの塩焼き 温州みかん 牛乳	7(金) 麦ごはん 納豆みそ ソーキの煮付 もやしときゅうりのピリ辛あ 牛乳
あ か き みどり 小 豆 学 校	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、にほし、ほき こんぶ、けずり節、ささみ、性トリツツ こめ、グラニュー糖、むぎ、ごま でんぶ にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ かんぴょう、さんとうさい、しょうが C: 674 P: 25.3 F: 25.5	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ぎゅうにく ﾀｲﾀﾞ、ﾀﾞｽﾊﾊｸ、ﾀﾞｲｽ こむぎこ、グラニュー糖、三温糖、ﾀﾞｲ ｼﾞｮｰﾄﾞ、ｼﾞｬｲ、ｼﾞｬｲ、ﾗｰﾄﾞ たまねぎ、にんじん、ｺﾝ、にんにく、もも こまつな、ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾝ、ﾍﾞ、ﾅｼ、ﾊﾞｲﾝ C: 676 P: 38.1 F: 31.4	牛乳、けずり節、みそ、やきふた、なると わかめ、蒸し餃子、こんぶ こむぎこ、三温糖、ごま ねぎ、もやし、しょうが、にんにく ｺｰﾝ、はくさい、きゅうり、にんじん C: 682 P: 26.0 F: 14.4	牛乳、ぶたにく、ひじき、チキアザ あつあげ、ちくわ、いとけずり、さわら こめ、むぎ、ごま油、ﾀﾞｲ、ごま しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ いんげん、みかん C: 683 P: 28.8 F: 20.8	牛乳、なっとう、みそ、いとけずり ソーキ、あつあげ、チキアザ、けずり節 こめ、むぎ、三温糖、ごま、ﾀﾞｲ、ごま油 しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん こんぶ、こまつな、もやし、きゅうり C: 684 P: 33.1 F: 18.4
こ ん だ て	10(月) 卒業式 振替休	11(火) 卒業式 振替休	12(水) 菜めしごはん 大根のそぼろ煮 きゅうりとわかめの和え物 牛乳	13(木) カレーうどん 梅肉あえ さつまポテト 牛乳	14(金) 中華ピラフ ハンバーグーサラダ 厚揚げの中華煮 牛乳
あ か き みどり 小 豆 学 校		牛乳、ぶたにく、ﾀﾞｲ、あつあげ、まめ いとけずり、濃厚加工乳 こめ、むぎ、三温糖、ﾀﾞｲ、でんぶ だいこん、にんじん、しいたけ、小松菜 しょうが、きゅうり、もやし C: 682 P: 25.1 F: 19.0	牛乳、ぶたにく、なると、けずり節 いとけずり、濃厚加工乳 こむぎこ、ﾀﾞｲ、三温糖、さつまいも ｸﾞﾗﾝﾁｬｰ、ﾌﾞﾗﾝﾁ、ﾌﾞﾗﾝﾁ、ﾌﾞﾗﾝﾁ にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ しょうが、にんにく、しいたけ、きゅうり C: 684 P: 14.8 F: 13.6	牛乳、やきふた、ささみ、あつあげ ぶたにく、けずり節 こめ、むぎ、ごま油、ﾀﾞｲ、三温糖 でんぶ きくらげ、しいたけ、たけのこ、にんじん ねぎ、ｷｷﾞ、ｷｷﾞ、ｷｷﾞ、ｷｷﾞ C: 686 P: 32.1 F: 19.2	牛乳、ぶたにく、ささみ、あつあげ ぶたにく、けずり節 こめ、むぎ、ごま油、ﾀﾞｲ、三温糖 でんぶ きくらげ、しいたけ、たけのこ、にんじん ねぎ、ｷｷﾞ、ｷｷﾞ、ｷｷﾞ、ｷｷﾞ C: 688 P: 32.1 F: 19.2
こ ん だ て	17(月) 玄米ご飯 もずくスープ キャベツ炒め ごまみそとんかつ 牛乳	18(火) 食パン ツナサンド コーンチヤウダー ケーキ 牛乳	19(水) 麦ごはん さんまのかばやき かしわ汁 からし菜炒め 牛乳	20(木) 麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ お楽しみケーキ 牛乳	朝ごはんは、栄養の バランスを考えて食べた。 主食 副菜 主菜 果物 汁物 パンだけ、果物だけなど一品では なく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、 魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、 果物などを組み合わせて食べましょう。
あ か き みどり 小 豆 学 校	牛乳、もずく、とうふ、けずり節、ﾊﾞｰﾝ あつあげ、豚カツ、みそ こめ、げんまい、むぎ、ﾀﾞｲ、三温糖 こめ、ｷｷﾞ、にんじん、こまつな しょうが C: 685 P: 21.0 F: 25.6	牛乳、脱脂粉乳、ｼﾞｬ、とりにく、たまご ﾁｽﾞﾊﾊｸ、 こむぎこ、グラニュー糖、ｼﾞｬ、が ｼﾞｮｰﾄﾞ、ﾗｰﾄﾞ、ﾀﾞｲ、油 きゅうり、たまねぎ、ｺﾝ、にんじん、ﾊﾞ、 はくさい、ｷ C: 687 P: 22.7 F: 28.8	牛乳、さんま、とりにく、みそ、けずり節 びんなが、あぶらあげ、いとけずり こめ、むぎ、ﾊ、でんぶ、三温糖 ごま、綿実油、ごま油 しょうが、だいこん、にんじん、ｼ、 こまつな、からしな、もやし C: 688 P: 35.4 F: 21.6	牛乳、ぎゅうにく、びんなが、たまご こめ、むぎ、こむぎこ、ﾗｰﾄﾞ、三温糖 かたくりに、ｸﾞﾗﾝ、綿実油、ごま にんにく、たまねぎ、にんじん、 ﾏｯｼｬ、セロリ、ｸﾞﾘﾝ、 C: 690 P: 27.5 F: 22.7	



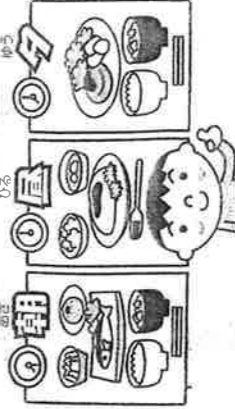
食生活を見直そう!

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。
今月は、この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみよう。

もうすぐ卒業の時を迎える皆さん、中学校で過ごした3年間
はどうだったでしょうか？ 楽しいことだけでなく、悲しいこ
とやつらいこと、いろいろな思い出があったことでしょうか。そん
な中、たくさんの方が給食を楽しみにしてくれていたこと、「給
食おいしかった」「いつもおもしろい給食があった」といった声は、
給食を作っている私たちにとって、何よりも励みになりました。
「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。自分自身の心
と体の健康を考えて、食べることを大切にして、未来を
切り開いてほしいと願っています。

おいしい給食ありがとう
「食べる」ことは
「生きる」こと

卒業おめでとう!!



朝・昼・夕の3食を
きちんと食べた。

休みの日も早起・早起心を
け、3食を決まった時間に食べる習
慣をつけましょう。

早寝・早起き
朝ごはん

平成26年

3月の予定献立表

沖縄市第2調理場
電話番号 937-2700

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
660 kcal	20.0 g	22.0 g
850 kcal	28.0 g	28.3 g
学校給食 栄養基準	小学	中学

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	3(月) ちらしずし 赤だし ごぼうサラダ てりやきつくね あられ 牛乳	4(火) バックーハウスパン チキンの照焼き ビーフシチュー フルーツミックス 牛乳	5(水) みそラーメン 蒸し餃子 白菜の浅づけ 牛乳	6(木) ひじきごはん いんげんとちくわの炒め物 サワラの塩焼き 温州みかん 牛乳	7(金) 麦ごはん 納豆みそ ソーキの煮付 もやしときゅうりのピリ辛あ 牛乳
あ か き	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、にほし、ほき こんぶ、けずり節、さきみ、ササゲ、ササゲ こめ、グラニュー糖、むぎ、ごま でんぶ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ぎゅうにく グリン、チヌ、ハカ、たいす こむぎ、グラニュー糖、三温糖、ササゲ、油 シヨートニン、じゃがいも、ラード たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、もも こまつな、パプリカ、ピーマン、なし、パイン	牛乳、けずり節、みそ、やきぶた、なると わかめ、蒸し餃子、こんぶ こむぎ、三温糖、ごま ねぎ、もやし、しょうが、にんにく コーン、はくさい、きゅうり、にんじん	牛乳、ぶたにく、ひじき、チキアギ あつあげ、ちくわ、いとけずり、さわら こめ、むぎ、ごま油、ササゲ、油、ごま しょうが、ねぎ、だいにん、ごぼう、ねぎ いんげん、みかん	牛乳、なつとう、みそ、いとけずり ソーキ、あつあげ、チキアギ、けずり節 こめ、むぎ、三温糖、ごま、ササゲ、油、ごま油 しょうが、ねぎ、だいにん、にんじん こんにやく、こまつな、もやし、きゅうり
こ ん だ て	10(月) 麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	11(火) コッパパン チリドッグ スライスチーズ ポトフ 牛乳	12(水) 菜めしごはん 大根のそぼろ煮 きゅうりとわかめの和え物 牛乳	13(木) カレーうどん 梅肉あえ さつまポテト 牛乳	14(金) 中華ピラフ パンパシージャサラダ 厚揚げの中華煮 牛乳
あ か き	牛乳、ぎゅうにく、びんなが こめ、むぎ、こむぎ、ラード、三温糖 かたくり、こ、グラニュー糖、ササゲ、ハカ にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、ケール、ピーマン、コーン、パプリカ	牛乳、脱脂粉乳、ウチワ、ぎゅうにく ぶたにく、たいす、チーズ、さきみ こむぎ、グラニュー糖、ササゲ、油、じゃがいも シヨートニン、ササゲ、油、じゃがいも たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ トマトペースト、にんにく、こまつな	牛乳、ぶたにく、グリン、あつあげ、まめ けずり節、わかめ こめ、むぎ、三温糖、ササゲ、油、でんぶ だいにん、にんじん、しいたけ、小松菜 しょうが、きゅうり、もやし	牛乳、ぶたにく、なると、けずり節 いとけずり、濃厚加工乳 こむぎ、ササゲ、油、三温糖、さつまいも グラニュー糖、ソフタタイプマーガリン にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ しょうが、にんにく、しいたけ、きゅうり	牛乳、やきぶた、さきみ、あつあげ ぶたにく、けずり節 こめ、むぎ、ごま油、ササゲ、油、三温糖 でんぶ きくらげ、しいたけ、たけのこ、にんじん ねぎ、ササゲ、きゅうり、たまねぎ
こ ん だ て	17(月) 玄米ご飯 もずくスープ キャベツ炒め ごまみそとんかつ 牛乳	18(火) 食パン ツナサンド コーンチャウダー ケーキ 牛乳	19(水) 麦ごはん さんまのかばやき かしわ汁 からし菜炒め 牛乳	20(木) 卒業式	好き嫌いをせず食べた。 または苦手な食べ物が増えた。
あ か き	牛乳、もずく、とうふ、けずり節、ベーコン あつあげ、豚カツ、みそ こめ、げんまい、むぎ、ササゲ、油、三温糖 ごま	牛乳、脱脂粉乳、ソーキ、とりにく、たまご チヌ、ハカ、こ こむぎ、グラニュー糖、じゃがいも シヨートニン、ラード、ササゲ、油 きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、パプリカ はくさい、わかめ	牛乳、さんま、とりにく、みそ、けずり節 びんなが、あぶらあげ、いとけずり こめ、むぎ、ササゲ、油、でんぶ、三温糖 ごま、綿菜油、ごま油 しょうが、だいにん、にんじん、パプリカ こまつな、からし、もやし	牛乳、さく、おや、夜食は、時間と量を決めて食べた。	食べたことがないものを食わず 嫌いでいませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。
あ か き	ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいひ、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。	ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいひ、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。	ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいひ、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。	おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。	おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

暖かな春の風が、みなさんの巣立ちを後おしてくれているようにですね。

小学校の給食はいかがでしたか？ みなさんの元気な「ごちそうさま！」の聲が聞けなくなるのは少しさみしいですが、小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残っているとうれしいです。これから、心も体もさらに成長していく時期です。中学校でも食べることを大切にし、勉強に、スポーツに、がんばってくださいね！！

給食の楽しい思い出



食べたことがないものを食わず嫌いでいませんか？
苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。

インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？
時間を決めて、食べ過ぎないように。

マナーを守って、食事ができた。

姿勢◎
食器・はし◎
の指し方◎

食べるときの姿勢や、食器、はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。

★★食物アレルギー献立表活用についてのお願いです★★★

日ごろから学校給食へのご理解とご協力に対し心よりお礼申し上げます。

学校給食の実施に伴い、学校給食原材料表示一覧と、毎月配布される食物アレルギー献立表をご本人と保護者の方で、ご確認をしてくださる様よろしくお願致します。

何かお気づきの点がございましたらお手数ですが、調理場までお電話をお願いします。(栄養士)

- ・しょうゆ 大豆 小麦 食塩 水
- ・ミツカン酢 特濃酢 小麦 とうもろこし 米 アルコール 食塩 酒かす
- ・マヨネーズ 卵黄 大豆 りんご 食用油 醸造酢 塩
- ・赤みそ 白みそ 合わせみそ 大麦 大豆 食塩 酒精 水
- ・みりん もち米 米 米麴 醸造アルコール 糖類
- ・酒 米 米麴 醸造アルコール 糖類 酸味料
- ・カレー粉 ターメリック コリアンダー クミン 赤唐辛子 ナツメグ シナモン コショウ
- ・カレールー 小麦粉 大豆 乳糖 りんご 玉葱 食用油 カレー粉 食塩 砂糖
- ・ホワイトソース・ホワイトルー 小麦粉 牛乳 マーガリン チキンブイヨン 大豆油 チーズ 塩 脱脂大豆 ラード コーンパウダー 牛肉 胡椒
- ・デミグラスソース 小麦粉 大豆 牛肉 豚肉 ブイヨン 玉葱 ラード トマトペースト 赤ワイン 砂糖 でん粉 香辛料
- ・マスタード 食酢(さとうきび) 白ワイン 食塩 香辛料 クエン酸 ターメリック
- ・ハヤシルー 小麦粉 動物油 大豆 牛肉 砂糖 ブドウ糖 トマトペースト オニオン ガーリック 米粉 シナモン カラメル色素 調味料 コーンパウダー
- ・オイスターソース 牡蠣エキス 砂糖 魚醤 酵母エキス 麦芽エキス でん粉 増粘剤 デキストリン
- ・キムチの素 いか かつお 大豆 りんご みかん にんにく 生姜 食塩 砂糖 ブドウ糖 果糖液糖 唐辛子 醸造酢(とうもろこし) こんぶ アミノ酸
- ・ウスターソース りんご トマト 玉葱 にんにく マツコルム 人参 醸造酢 砂糖 ブドウ糖 食塩 唐辛子 こしょう アミノ酸 カラメル色素 甘味料
- ・中華味 しょうゆ 食塩 水飴 豚・牛・鶏エキス オイスターソース たまねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香辛料 にんにく ソルビトール カラメル色素 乳化剤
- ・塩ドレッシング さとう ブドウ糖 なたね油 ごま油 醸造酢 塩 ゴマ にんにく 唐辛子
- ・ごまドレッシング ごま 食物油脂 酢 砂糖 しょうゆ しいたけエキス 塩 卵黄
- ・チリメン・カエリ 小魚等
- *エビ・カニが混ざる漁法で採取されています。
- ・トマトペースト…… とまと
- ・トマトピュール ……とまと 塩 水
- ・トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 食塩 砂糖 ワイン にんにく パプリカ 香辛料
- ・トマトケチャップ トマト ブドウ糖 酢 たまねぎ 塩
- ・チキンコンソメ 乳糖 食塩 鶏肉 とうもろこし チキンピ-エキス
- ・チキンブイヨン 鶏骨 玉ねぎ トリガラエキス にんじん こしょう
- ・リンゴピュール りんご ビタミンC
- ・麻婆豆腐の素 しょうゆ 牡蠣油 貝柱 小麦 大豆 ゼラチン 牛肉 豚肉 調味料 りんごジュース とうもろこし 砂糖 食塩 蜂蜜 カラメル色素 馬鈴薯 トマトケチャップ 唐辛子 でん粉 ごま油 醸造酢 パプリカ色素
- ・豆板醤 小麦 そら豆麴(そら豆 大豆) 食塩 酒精
- ・白玉もち モチ米粉 でんぷん
- ・魚そうめん 魚肉 でんぷん 食塩 水あめ みりん
- ・鯖糸卵 卵 砂糖 食塩 でんぷん
- ・フルーツカクテル 黄桃 洋梨 砂糖 ぶどう パイン チェリー クエン酸
- ・(卵抜き)かまぼこ、なると、ちくわ、チキアギ 糸よリスケソウダラ コーンでん粉 馬鈴薯でん粉 砂糖 食塩 調味料 PH調整剤
- ・ベーコン 乳蛋白 乳パウダー 大豆蛋白 豚肉 塩 砂糖 水飴
- ・ロースハム 卵蛋白 大豆蛋白 乳蛋白 豚肉 配合添加物
- ・ウインナー 大豆蛋白 豚肉 でん粉 塩 海藻粉末 香辛料 調味料
- ・焼き豚 乳蛋白 卵蛋白 大豆蛋白 しょうゆ 豚肉 水飴 砂糖 塩 香辛料 配合添加物
- ・カクテルゼリー 牛乳 脱脂粉乳 寒天 ブドウ糖 クチナシ色素 紅麴 ワイン 水飴 砂糖
- ・棒棒鶏ドレッシング しょうゆ 酢 植物油 生姜 にんにく みそ 塩 ごま ラー油 コチジャン
- ・コーンスロ-ドレッシング 卵黄 乳成分(小麦粉 大豆を原材料に含む) 大豆油 酢 レモン汁 ガーリック パプリカ色素 ブドウ糖 果糖

日曜日	曜日	こんだて	食品材料名
3	月	ちらしずし 赤だし ごぼうサラダ てりやきつくね あられ	米飯 グラニュー糖 にんにく ミツカン酢 れんこん 食塩 しょうゆ 花かつお かんびよう 干しいたけ みりん チキнгаラ 絹ごし豆腐 わかめ さんとうさい しょうが 豆みそ 食塩 煮干し 昆布 酒 ほき ごぼう ささみ にんにく きゅうり マヨネーズ ねりごま すりごま こしょう しょうゆ 鶏肉 大豆 しょうゆ パン粉 水餃 さとう でんぶん ごぼう もち米 グラニュー糖 しょうゆ でんぶん
4	火	パツカーハウスパン チキンの照焼き ビーフシチュー	強力粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング 食塩 鶏もも肉 三温糖 しょうゆ みりん 酒 おろしにんにく 牛肉 赤ワイン にんにく サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんにく コーン にんにく こまつな 大豆 食塩 マッシュルーム ピーマン 薄力粉 トマトペースト ラード かたくり粉 グラニュー糖 ぶどう酒 こしょう ケチャップ トマトダイス缶 薄力粉 ラード 食塩 脱脂粉乳 チーズパウダー たまねぎ ガーリックパウダー こしょう サラダ油
5	水	フルーツミックス みそラーメン	もも 西洋なし パイン さくらんぼ ぶどう 上新粉 もち粉 グラニュー糖 でんぶん 大豆 パイン缶 みかん 黄糖 シークアアサ
6	木	蒸し餃子 白菜の浅づけ ひじきごはん いんげんとちくわの炒め物 サワラの塩焼き ポンカン	中力粉 ポークパイヨン チキンパイヨンけずり筋 赤みそ 焼き豚 長ねぎ もやし しょうが にんにく コーン ★なると わかめ シママース こしょう
7	金	麦ごはん 納豆みそ ソーキの煮付 もやしときゅうりのピリ辛あ ごま油	鶏肉豚肉 大豆 卵 乳製品 小麦粉 でんぶん 米粉 キャベツ たら たまねぎ はくさい きゅうり にんにく 塩昆布 特濃酢 三温糖 シママース いらごま 精白米 無圧ペン麦 豚もも肉 ひじき 干しいたけ にんにく ごぼう チキアギ ねぎ ポークパイヨン シママース しょうゆ みりん 酒 ごま油 サラダ油 いんげん にんにく 厚あげ 焼き竹輪 ごま しょうゆ シママース 糸けずり サラダ油 さわら シママース ポンカン
10	月	麦ごはん ハヤシライス ブロッコリー-サラダ オレンジ	米飯 無圧ペン麦 挽き割り納豆 赤みそ 三温糖 みりん すりごま 糸けずり しょうが ねぎ サラダ油 ソーキ骨 大根 にんにく こんぶ 厚あげ チキアギ こんにやく こまつな 三温糖 しょうゆ みりん しょうが けずり筋 酒 もやし きゅうり 荳わかめ シママース にんにく しょうが 特濃酢 しょうゆ 三温糖 とうがらし ごま油
11	火	コッペパン チリドッグ スライスチーズ ポトフ	米飯 無圧ペン麦 牛肉 にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリー グリンピース ハヤシルウ 水 薄力粉 トマトペースト ラード かたくり粉 グラニュー糖 食塩 ぶどう酒 こしょう トマトダイス缶 ケチャップ ウスターソース 三温糖 薄力粉 無塩バター シママース びんなが 綿実油 食塩 にんにく ブロッコリー コーン すりごま 特濃酢 シークアアサ 三温糖 オレンジ
12	水	菜めしごはん 大根のそぼろ煮 きゅうりとわかめの和え物	強力粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング パン酵母 ウインナーソーセージ 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 たまねぎ にんにく ピーマン セロリー トマトケチャップ トマトペースト にんにく ウスターソース ★チリソース チリパウダー サラダ油 ナチュラルチーズ 乳化剤 重層 ささみ たまねぎ じゃがいも こまつな にんにく チキンパイヨン コンソメ シママース こしょう しょうゆ
13	木	カレーうどん 梅肉あえ さつまポテト	米飯 青菜 砂糖 食塩 みそ 大根 豚ひき肉 大豆 食塩 にんにく 厚あげ あお豆 干しいたけ 小松菜 しょうが けずり筋 三温糖 しょうゆ みりん 酒 シママース サラダ油 でんぶん きゅうり にんにく もやし 荳わかめ ぼん酢 シママース 小麦粉 食塩 豚もも肉 にんにく こまつな しめじ 長ねぎ しょうが にんにく ★なると 干しいたけ カレー粉 けずり筋 カレールウ しょうゆ ウスターソース シママース サラダ油 さつまいも グラニュー糖 牛乳 マーガリン 食塩
14	金	中華ピラフ パンバンジー-サラダ 厚揚げの中華煮	精白米 無圧ペン麦 酒 焼き豚 しょうゆ きくらげ 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ ポークパイヨン ごま油 サラダ油 しょうゆ シママース ささみ キャベツ きゅうり パンバンジード'レシガ 厚揚げ 豚もも肉 にんにく たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ はくさい にんにく しょうが しょうゆ 三温糖 けずり筋 ごま油 シママース でんぶん
17	月	玄米ご飯 もずくスープ キャベツ炒め ごまみそとんかつ 食パン ツナサンド	米飯 玄米 もずく 絹ごし豆腐 ねぎ けずり筋 しょうゆ シママース キャベツ にんにく こまつな 厚あげ ベーコン シママース しょうゆ サラダ油 サラダ油 赤みそ 三温糖 みりん しょうが いらごま けずり筋 強力粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング パン酵母、 シーチキンお料理番 きゅうり たまねぎ マヨネーズ シママース コショウ
18	火	コーンチャウダー ケーキ オレンジ	カーネルコーン 鶏もも肉 じゃがいも にんにく たまねぎ はくさい パセリ とりがら 薄力粉 グラニュー糖 食塩 脱脂粉乳 チーズパウダー たまねぎ ガーリックパウダー こしょう シママース こしょう白 サラダ油 黒砂糖 グラニュー糖 卵 チョコレート 小麦粉 サラダ油 ベーキングパウダー オレンジ
19	水	麦ごはん さんまのかばやき かしわ汁 からし菜炒め	米飯 無圧ペン麦 さんま 薄力粉 薄力粉 でんぶん 三温糖 しょうゆ みりん 酒 しょうが でんぶん いらごま 鶏もも肉 だいこん根 にんにく しょうが しいたけ こんぶ こまつな 赤みそ 白みそ シママース けずり筋 からしな にんにく もやし びんなが 綿実油 食塩 油揚げ シママース しょうゆ ごま油 いらごま 糸けずり
20	木	麦ごはん ハヤシライス ブロッコリー-サラダ ケーキ	米飯 無圧ペン麦 牛肉 にんにく たまねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム セロリー グリンピース ハヤシルウ 薄力粉 トマトペースト ラード かたくり粉 グラニュー糖 食塩 ぶどう酒 トマトダイス缶 ケチャップ ウスターソース 三温糖 シママース こしょう びんなが 綿実油 食塩 にんにく ブロッコリー コーン すりごま 特濃酢 シークアアサ 三温糖 砂糖 グラニュー糖 卵 小麦粉 チョコレート サラダ油 ベーキングパウダー