

【表郷中学校】



テクノエーピーTN300Bベクレルモニター シンチレーション検出器

学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg



件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	7/1	鶏モモ 皮付き	岩手県	不検出	7月3日	
2	7/1	ごぼう	栃木県	不検出	7月3日	
3	7/1	にら	栃木県	不検出	7月3日	
4	7/1	給食丸ごと	—	不検出	7月1日	
5	7/2	なす	白河市表郷	不検出	7月6日	
6	7/2	ねぎ	白河市表郷	不検出	7月6日	
7	7/2	じゃがいも	白河市表郷	不検出	7月6日	
8	7/2	給食丸ごと	—	不検出	7月2日	
9	7/3	給食丸ごと	—	不検出	7月3日	
10	7/6	人参	北海道	不検出	7月8日	
11	7/6	きゅうり	白河市表郷	不検出	7月8日	
12	7/6	いんげん	タイ	不検出	7月8日	
13	7/6	給食丸ごと	—	不検出	7月6日	
14	7/7	玉ねぎ	白河市表郷	不検出	7月9日	
15	7/7	キャベツ	福島県	不検出	7月9日	
16	7/7	給食丸ごと	—	不検出	7月7日	
17	7/8	なす	栃木県	不検出	7月10日	
18	7/8	ミニトマト	白河市表郷	不検出	7月10日	
19	7/8	給食丸ごと	—	不検出	7月8日	
20	7/9	じゃがいも	白河市表郷	不検出	7月13日	
21	7/9	ねぎ	白河市表郷	不検出	7月13日	
22	7/9	給食丸ごと	—	不検出	7月9日	
23	7/10	もやし	福島県	不検出	7月14日	
24	7/10	大根	青森県	不検出	7月14日	
25	7/10	給食丸ごと	—	不検出	7月10日	
26	7/13	木綿豆腐	白河市表郷	不検出	7月15日	
27	7/13	えのき茸	福島県	不検出	7月15日	
28	7/13	給食丸ごと	—	不検出	7月13日	
29	7/14	きゅうり	白河市表郷	不検出	7月16日	
30	7/14	玉ねぎ	白河市表郷	不検出	7月16日	
31	7/14	セロリー	長野県	不検出	7月16日	
32	7/14	給食丸ごと	—	不検出	7月14日	
33	7/15	青ピーマン	福島県	不検出	7月17日	
34	7/15	キャベツ	岩手県	不検出	7月17日	
35	7/15	給食丸ごと	—	不検出	7月15日	
36	7/16	人参	青森県	不検出	7月20日	

37	7/16	玉ねぎ	白河市表郷	不検出	7月20日	
38	7/16	給食丸ごと	—	不検出	7月16日	
39	7/17	ねぎ	白河市表郷	不検出	7月21日	
40	7/17	きゅうり	白河市表郷	不検出	7月21日	
41	7/17	給食丸ごと	—	不検出	7月17日	
42	7/20	豚ロース	福島県	不検出	7月22日	
43	7/20	板こんにゃく	群馬県	不検出	7月22日	
44	7/20	じゃがいも	白河市表郷	不検出	7月22日	
45	7/20	給食丸ごと	—	不検出	7月20日	
46	7/21	鶏モモひき肉	岩手県	不検出	7月27日	
47	7/21	キャベツ	岩手県	不検出	7月27日	
48	7/21	給食丸ごと	—	不検出	7月21日	
49	7/22	なめこ	福島県	不検出	7月28日	
50	7/22	人参	青森県	不検出	7月28日	
51	7/22	にら	栃木県	不検出	7月28日	
52	7/22	給食丸ごと	—	不検出	7月22日	
53	7/27	ごぼう	青森県	不検出	7月29日	
54	7/27	ねぎ	白河市表郷	不検出	7月29日	
55	7/27	玉ねぎ	白河市表郷	不検出	7月29日	
56	7/27	給食丸ごと	—	不検出	7月27日	
57	7/28	もやし	福島県	不検出	7月30日	
58	7/28	しめじ	福島県	不検出	7月30日	
59	7/28	給食丸ごと	—	不検出	7月28日	
60	7/29	給食丸ごと	—	不検出	7月29日	
61	7/30	給食丸ごと	—	不検出	7月30日	

[献立表]

令和2年 7月

表瀬中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価		日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価																																																																																																																																																																																			
1 水	麦ご飯 牛乳 餃子 棒々鶏 中華スープ	ソフト子キン 木綿豆腐 たまご	牛乳	精白米 おあむぎ 上白糖 緑豆はるさめ	白練りごま ごま油	にんじん ごまつな	きゅうり もやし きくらげ(乾)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 kcal 29.9 g 2.6 g 3.7 g	16 水	<3の2希望献立> ハートtoast 牛乳 鶏照り焼き 海藻サラダ ミネストローネ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ(乾)	ソフトタイプ マーガリン 有塩バター	にんじん ダイズマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 kcal 33.2 g 32.9 g 4.3 g	2 木	食パン マーマレードジャム 牛乳 マカロニグラタン 大根サラダ 野菜スープ	おきえび まぐろ缶詰 ウィンナー	牛乳	食パン マーマレードジャム マカロニ じゃがいも		フロッコリー にんじん パセリ	ソテーオニオン 玉葱 グリーンピース ぶなしめじ だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 3.4 g 29.4 g 3.4 g	17 金	七穀ご飯 牛乳 焼のタルタル焼き ひじきの中華ソテー キャベツと豆腐の味噌汁	べにざけ ゆでたまご 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 ひじき	精白米 ノンエッグマヨ ネーす 大豆油 ごま油	にんじん パセリ 青ピーマン	玉葱 もやし だけのご キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 60.6 g 22.7 g 2.8 g	3 金	ひじきご飯 牛乳 鶏肉のピリカラ焼き お玉かきサラダ かきたま汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 たまご なると	ひじき 牛乳	精白米 おあむぎ しらたき 三温糖 かたくり粉	ごま油	にんじん にら	えだまめ でぼう 干し椎茸 にんにく にら しょうが 切干しだいこん きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 kcal 34.4 g 24.9 g 4.2 g	20 月	麦ごはん 牛乳 焼のみぞ煮 れんこんのあんびら 玉葱のみぞ汁	さばのみぞ煮 鶏肉 生揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ	精白米 おあむぎ つきごんにゃく 三温糖	なたね油 白いりごま	にんじん さやいんげん	れんこん 干し椎茸スライス 玉葱 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 kcal 29.8 g 25.7 g 3 g	6 月	麦ご飯 牛乳 焼の塩焼き 揚げすとインゲン味噌炒め 凍り豆腐味噌汁	鯉 豚肉 米みぞ 凍り豆腐	牛乳	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	なたね油	さやいんげん にんじん	なす だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 41.1 g 25.8 g 2.2 g	21 火	<地産地消> 白河ラーメン 牛乳 チャーシュー 中華サラダ	鶏肉 うずら卵 ゆアミなると 焼き豚	牛乳	三温糖	けいとんたん ごま油 白いりごま	ほうれんどう	味噌汁メンマ ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 47.8 g 23.1 g 6.1 g	7 火	<たなばたメニュー> 冷やしうどん 牛乳 蕎麦つゆ 鶏ささ身天ぷら 干草あえ 七ヶゼリー	蕎麦つゆ 鶏肉	牛乳 あおのり	三温糖 七ヶゼリー	なたね油 ごま油 白いりごま	ほうれんどう にんじん	もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 48.2 g 15.4 g 5.3 g	22 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の朝鮮焼き 磯あえ しめじのみぞ汁 パンコンポート	豚コース 米みぞ	牛乳 焼きのり	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま油 白いりごま	とうからし(乾) ほうれんどう にんじん	もやし キャベツ ぶなしめじ ねぎ カットパイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 45.1 g 24.9 g 2.1 g	8 水	納豆ご飯 牛乳 大根売 キャベツの塩昆布あえ 肉じゃが	納豆 豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米 おあむぎ じゃがいも つきごんにゃく 三温糖	ごま油	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん きゅうり しょうが 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 kcal 36.5 g 23.6 g 2.3 g	27 月	目玉焼のせキーマカレー 牛乳 チーズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ひき割り大豆	牛乳 ダイスチーズ ヨーグルト	精白米 おあむぎ	なたね油 サウザンアイランド レシク	にんじん 青ピーマン フロッコリー	玉葱 干し豆腐 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 kcal 33.2 g 24.7 g 3 g	9 木	丸パン 牛乳 ハンバーグネミソースかけ グリーンサラダ ハンパンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	丸パン	なたね油	フロッコリー かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶 ソテーオニオン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 31.1 g 33.2 g 3 g	28 火	麦ご飯 牛乳 焼の三味焼き 花もろこしあえ ゆめこの味噌汁	しろうさけ 米みぞ 木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	白いりごま	にら にんじん	ねぎ キャベツ カム手漬 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.2 g 14 g 2.4 g	10 金	<地産地消メニュー> 夏野菜カレー 牛乳 お野菜たっぷりサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ じゃがいも		にんじん トマト ミニトマト	玉葱 なす しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 22.8 g 23.1 g 3.7 g	29 水	親子丼 牛乳 笹かま磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ なると	牛乳 あおのり わかめ	精白米 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ ごぼう 玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 44.8 g 28.7 g 2.7 g	13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g
2 木	食パン マーマレードジャム 牛乳 マカロニグラタン 大根サラダ 野菜スープ	おきえび まぐろ缶詰 ウィンナー	牛乳	食パン マーマレードジャム マカロニ じゃがいも		フロッコリー にんじん パセリ	ソテーオニオン 玉葱 グリーンピース ぶなしめじ だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 3.4 g 29.4 g 3.4 g	17 金	七穀ご飯 牛乳 焼のタルタル焼き ひじきの中華ソテー キャベツと豆腐の味噌汁	べにざけ ゆでたまご 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 ひじき	精白米 ノンエッグマヨ ネーす 大豆油 ごま油	にんじん パセリ 青ピーマン	玉葱 もやし だけのご キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 60.6 g 22.7 g 2.8 g	3 金	ひじきご飯 牛乳 鶏肉のピリカラ焼き お玉かきサラダ かきたま汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 たまご なると	ひじき 牛乳	精白米 おあむぎ しらたき 三温糖 かたくり粉	ごま油	にんじん にら	えだまめ でぼう 干し椎茸 にんにく にら しょうが 切干しだいこん きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 kcal 34.4 g 24.9 g 4.2 g	20 月	麦ごはん 牛乳 焼のみぞ煮 れんこんのあんびら 玉葱のみぞ汁	さばのみぞ煮 鶏肉 生揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ	精白米 おあむぎ つきごんにゃく 三温糖	なたね油 白いりごま	にんじん さやいんげん	れんこん 干し椎茸スライス 玉葱 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 kcal 29.8 g 25.7 g 3 g	6 月	麦ご飯 牛乳 焼の塩焼き 揚げすとインゲン味噌炒め 凍り豆腐味噌汁	鯉 豚肉 米みぞ 凍り豆腐	牛乳	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	なたね油	さやいんげん にんじん	なす だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 41.1 g 25.8 g 2.2 g	21 火	<地産地消> 白河ラーメン 牛乳 チャーシュー 中華サラダ	鶏肉 うずら卵 ゆアミなると 焼き豚	牛乳	三温糖	けいとんたん ごま油 白いりごま	ほうれんどう	味噌汁メンマ ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 47.8 g 23.1 g 6.1 g	7 火	<たなばたメニュー> 冷やしうどん 牛乳 蕎麦つゆ 鶏ささ身天ぷら 干草あえ 七ヶゼリー	蕎麦つゆ 鶏肉	牛乳 あおのり	三温糖 七ヶゼリー	なたね油 ごま油 白いりごま	ほうれんどう にんじん	もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 48.2 g 15.4 g 5.3 g	22 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の朝鮮焼き 磯あえ しめじのみぞ汁 パンコンポート	豚コース 米みぞ	牛乳 焼きのり	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま油 白いりごま	とうからし(乾) ほうれんどう にんじん	もやし キャベツ ぶなしめじ ねぎ カットパイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 45.1 g 24.9 g 2.1 g	8 水	納豆ご飯 牛乳 大根売 キャベツの塩昆布あえ 肉じゃが	納豆 豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米 おあむぎ じゃがいも つきごんにゃく 三温糖	ごま油	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん きゅうり しょうが 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 kcal 36.5 g 23.6 g 2.3 g	27 月	目玉焼のせキーマカレー 牛乳 チーズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ひき割り大豆	牛乳 ダイスチーズ ヨーグルト	精白米 おあむぎ	なたね油 サウザンアイランド レシク	にんじん 青ピーマン フロッコリー	玉葱 干し豆腐 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 kcal 33.2 g 24.7 g 3 g	9 木	丸パン 牛乳 ハンバーグネミソースかけ グリーンサラダ ハンパンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	丸パン	なたね油	フロッコリー かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶 ソテーオニオン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 31.1 g 33.2 g 3 g	28 火	麦ご飯 牛乳 焼の三味焼き 花もろこしあえ ゆめこの味噌汁	しろうさけ 米みぞ 木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	白いりごま	にら にんじん	ねぎ キャベツ カム手漬 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.2 g 14 g 2.4 g	10 金	<地産地消メニュー> 夏野菜カレー 牛乳 お野菜たっぷりサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ じゃがいも		にんじん トマト ミニトマト	玉葱 なす しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 22.8 g 23.1 g 3.7 g	29 水	親子丼 牛乳 笹かま磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ なると	牛乳 あおのり わかめ	精白米 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ ごぼう 玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 44.8 g 28.7 g 2.7 g	13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																			
3 金	ひじきご飯 牛乳 鶏肉のピリカラ焼き お玉かきサラダ かきたま汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 たまご なると	ひじき 牛乳	精白米 おあむぎ しらたき 三温糖 かたくり粉	ごま油	にんじん にら	えだまめ でぼう 干し椎茸 にんにく にら しょうが 切干しだいこん きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 kcal 34.4 g 24.9 g 4.2 g	20 月	麦ごはん 牛乳 焼のみぞ煮 れんこんのあんびら 玉葱のみぞ汁	さばのみぞ煮 鶏肉 生揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ	精白米 おあむぎ つきごんにゃく 三温糖	なたね油 白いりごま	にんじん さやいんげん	れんこん 干し椎茸スライス 玉葱 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 kcal 29.8 g 25.7 g 3 g	6 月	麦ご飯 牛乳 焼の塩焼き 揚げすとインゲン味噌炒め 凍り豆腐味噌汁	鯉 豚肉 米みぞ 凍り豆腐	牛乳	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	なたね油	さやいんげん にんじん	なす だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 41.1 g 25.8 g 2.2 g	21 火	<地産地消> 白河ラーメン 牛乳 チャーシュー 中華サラダ	鶏肉 うずら卵 ゆアミなると 焼き豚	牛乳	三温糖	けいとんたん ごま油 白いりごま	ほうれんどう	味噌汁メンマ ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 47.8 g 23.1 g 6.1 g	7 火	<たなばたメニュー> 冷やしうどん 牛乳 蕎麦つゆ 鶏ささ身天ぷら 干草あえ 七ヶゼリー	蕎麦つゆ 鶏肉	牛乳 あおのり	三温糖 七ヶゼリー	なたね油 ごま油 白いりごま	ほうれんどう にんじん	もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 48.2 g 15.4 g 5.3 g	22 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の朝鮮焼き 磯あえ しめじのみぞ汁 パンコンポート	豚コース 米みぞ	牛乳 焼きのり	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま油 白いりごま	とうからし(乾) ほうれんどう にんじん	もやし キャベツ ぶなしめじ ねぎ カットパイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 45.1 g 24.9 g 2.1 g	8 水	納豆ご飯 牛乳 大根売 キャベツの塩昆布あえ 肉じゃが	納豆 豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米 おあむぎ じゃがいも つきごんにゃく 三温糖	ごま油	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん きゅうり しょうが 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 kcal 36.5 g 23.6 g 2.3 g	27 月	目玉焼のせキーマカレー 牛乳 チーズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ひき割り大豆	牛乳 ダイスチーズ ヨーグルト	精白米 おあむぎ	なたね油 サウザンアイランド レシク	にんじん 青ピーマン フロッコリー	玉葱 干し豆腐 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 kcal 33.2 g 24.7 g 3 g	9 木	丸パン 牛乳 ハンバーグネミソースかけ グリーンサラダ ハンパンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	丸パン	なたね油	フロッコリー かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶 ソテーオニオン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 31.1 g 33.2 g 3 g	28 火	麦ご飯 牛乳 焼の三味焼き 花もろこしあえ ゆめこの味噌汁	しろうさけ 米みぞ 木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	白いりごま	にら にんじん	ねぎ キャベツ カム手漬 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.2 g 14 g 2.4 g	10 金	<地産地消メニュー> 夏野菜カレー 牛乳 お野菜たっぷりサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ じゃがいも		にんじん トマト ミニトマト	玉葱 なす しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 22.8 g 23.1 g 3.7 g	29 水	親子丼 牛乳 笹かま磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ なると	牛乳 あおのり わかめ	精白米 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ ごぼう 玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 44.8 g 28.7 g 2.7 g	13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																						
6 月	麦ご飯 牛乳 焼の塩焼き 揚げすとインゲン味噌炒め 凍り豆腐味噌汁	鯉 豚肉 米みぞ 凍り豆腐	牛乳	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	なたね油	さやいんげん にんじん	なす だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 41.1 g 25.8 g 2.2 g	21 火	<地産地消> 白河ラーメン 牛乳 チャーシュー 中華サラダ	鶏肉 うずら卵 ゆアミなると 焼き豚	牛乳	三温糖	けいとんたん ごま油 白いりごま	ほうれんどう	味噌汁メンマ ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 47.8 g 23.1 g 6.1 g	7 火	<たなばたメニュー> 冷やしうどん 牛乳 蕎麦つゆ 鶏ささ身天ぷら 干草あえ 七ヶゼリー	蕎麦つゆ 鶏肉	牛乳 あおのり	三温糖 七ヶゼリー	なたね油 ごま油 白いりごま	ほうれんどう にんじん	もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 48.2 g 15.4 g 5.3 g	22 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の朝鮮焼き 磯あえ しめじのみぞ汁 パンコンポート	豚コース 米みぞ	牛乳 焼きのり	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま油 白いりごま	とうからし(乾) ほうれんどう にんじん	もやし キャベツ ぶなしめじ ねぎ カットパイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 45.1 g 24.9 g 2.1 g	8 水	納豆ご飯 牛乳 大根売 キャベツの塩昆布あえ 肉じゃが	納豆 豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米 おあむぎ じゃがいも つきごんにゃく 三温糖	ごま油	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん きゅうり しょうが 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 kcal 36.5 g 23.6 g 2.3 g	27 月	目玉焼のせキーマカレー 牛乳 チーズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ひき割り大豆	牛乳 ダイスチーズ ヨーグルト	精白米 おあむぎ	なたね油 サウザンアイランド レシク	にんじん 青ピーマン フロッコリー	玉葱 干し豆腐 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 kcal 33.2 g 24.7 g 3 g	9 木	丸パン 牛乳 ハンバーグネミソースかけ グリーンサラダ ハンパンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	丸パン	なたね油	フロッコリー かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶 ソテーオニオン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 31.1 g 33.2 g 3 g	28 火	麦ご飯 牛乳 焼の三味焼き 花もろこしあえ ゆめこの味噌汁	しろうさけ 米みぞ 木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	白いりごま	にら にんじん	ねぎ キャベツ カム手漬 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.2 g 14 g 2.4 g	10 金	<地産地消メニュー> 夏野菜カレー 牛乳 お野菜たっぷりサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ じゃがいも		にんじん トマト ミニトマト	玉葱 なす しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 22.8 g 23.1 g 3.7 g	29 水	親子丼 牛乳 笹かま磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ なると	牛乳 あおのり わかめ	精白米 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ ごぼう 玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 44.8 g 28.7 g 2.7 g	13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																																										
7 火	<たなばたメニュー> 冷やしうどん 牛乳 蕎麦つゆ 鶏ささ身天ぷら 干草あえ 七ヶゼリー	蕎麦つゆ 鶏肉	牛乳 あおのり	三温糖 七ヶゼリー	なたね油 ごま油 白いりごま	ほうれんどう にんじん	もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 48.2 g 15.4 g 5.3 g	22 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の朝鮮焼き 磯あえ しめじのみぞ汁 パンコンポート	豚コース 米みぞ	牛乳 焼きのり	精白米 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま油 白いりごま	とうからし(乾) ほうれんどう にんじん	もやし キャベツ ぶなしめじ ねぎ カットパイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 45.1 g 24.9 g 2.1 g	8 水	納豆ご飯 牛乳 大根売 キャベツの塩昆布あえ 肉じゃが	納豆 豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米 おあむぎ じゃがいも つきごんにゃく 三温糖	ごま油	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん きゅうり しょうが 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 kcal 36.5 g 23.6 g 2.3 g	27 月	目玉焼のせキーマカレー 牛乳 チーズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ひき割り大豆	牛乳 ダイスチーズ ヨーグルト	精白米 おあむぎ	なたね油 サウザンアイランド レシク	にんじん 青ピーマン フロッコリー	玉葱 干し豆腐 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 kcal 33.2 g 24.7 g 3 g	9 木	丸パン 牛乳 ハンバーグネミソースかけ グリーンサラダ ハンパンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	丸パン	なたね油	フロッコリー かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶 ソテーオニオン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 31.1 g 33.2 g 3 g	28 火	麦ご飯 牛乳 焼の三味焼き 花もろこしあえ ゆめこの味噌汁	しろうさけ 米みぞ 木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	白いりごま	にら にんじん	ねぎ キャベツ カム手漬 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.2 g 14 g 2.4 g	10 金	<地産地消メニュー> 夏野菜カレー 牛乳 お野菜たっぷりサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ じゃがいも		にんじん トマト ミニトマト	玉葱 なす しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 22.8 g 23.1 g 3.7 g	29 水	親子丼 牛乳 笹かま磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ なると	牛乳 あおのり わかめ	精白米 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ ごぼう 玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 44.8 g 28.7 g 2.7 g	13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																																																														
8 水	納豆ご飯 牛乳 大根売 キャベツの塩昆布あえ 肉じゃが	納豆 豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米 おあむぎ じゃがいも つきごんにゃく 三温糖	ごま油	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん きゅうり しょうが 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 kcal 36.5 g 23.6 g 2.3 g	27 月	目玉焼のせキーマカレー 牛乳 チーズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ひき割り大豆	牛乳 ダイスチーズ ヨーグルト	精白米 おあむぎ	なたね油 サウザンアイランド レシク	にんじん 青ピーマン フロッコリー	玉葱 干し豆腐 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 kcal 33.2 g 24.7 g 3 g	9 木	丸パン 牛乳 ハンバーグネミソースかけ グリーンサラダ ハンパンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	丸パン	なたね油	フロッコリー かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶 ソテーオニオン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 31.1 g 33.2 g 3 g	28 火	麦ご飯 牛乳 焼の三味焼き 花もろこしあえ ゆめこの味噌汁	しろうさけ 米みぞ 木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	白いりごま	にら にんじん	ねぎ キャベツ カム手漬 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.2 g 14 g 2.4 g	10 金	<地産地消メニュー> 夏野菜カレー 牛乳 お野菜たっぷりサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ じゃがいも		にんじん トマト ミニトマト	玉葱 なす しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 22.8 g 23.1 g 3.7 g	29 水	親子丼 牛乳 笹かま磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ なると	牛乳 あおのり わかめ	精白米 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ ごぼう 玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 44.8 g 28.7 g 2.7 g	13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																																																																																		
9 木	丸パン 牛乳 ハンバーグネミソースかけ グリーンサラダ ハンパンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	丸パン	なたね油	フロッコリー かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶 ソテーオニオン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 31.1 g 33.2 g 3 g	28 火	麦ご飯 牛乳 焼の三味焼き 花もろこしあえ ゆめこの味噌汁	しろうさけ 米みぞ 木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒 おあむぎ 三温糖 じゃがいも	白いりごま	にら にんじん	ねぎ キャベツ カム手漬 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.2 g 14 g 2.4 g	10 金	<地産地消メニュー> 夏野菜カレー 牛乳 お野菜たっぷりサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ じゃがいも		にんじん トマト ミニトマト	玉葱 なす しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 22.8 g 23.1 g 3.7 g	29 水	親子丼 牛乳 笹かま磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ なると	牛乳 あおのり わかめ	精白米 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ ごぼう 玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 44.8 g 28.7 g 2.7 g	13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																																																																																																						
10 金	<地産地消メニュー> 夏野菜カレー 牛乳 お野菜たっぷりサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ じゃがいも		にんじん トマト ミニトマト	玉葱 なす しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 22.8 g 23.1 g 3.7 g	29 水	親子丼 牛乳 笹かま磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ なると	牛乳 あおのり わかめ	精白米 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ ごぼう 玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 44.8 g 28.7 g 2.7 g	13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																																																																																																																										
13 月	麦ご飯 えごまふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ 鶏の物 青野菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いか 短冊 油揚げ 米みぞ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おあむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 40.8 g 1.8 g 3.7 g	30 木	<3の1希望献立> きん粉揚げパン 牛乳 野菜マックス肉団子 ばなミンAたっぷりサラダ コンソメスープ レモンソーダ割り	きん粉 肉団子 ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 29 g 27.5 g 3.3 g	14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																																																																																																																																														
14 火	ジャージャーメン 牛乳 春巻き ナムル	鶏肉 うずら卵	牛乳	かたくり粉 三温糖	なたね油 けいとんたん ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんどう	干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし だけのご 野菜春巻き だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.1 g 20.6 g 4 g	15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																																																																																																																																																																		
15 水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 揚げじゃがマヨ和え えのきたけのみぞ汁	厚焼き玉子 木綿豆腐 米みぞ	牛乳 あおのり いかなご(煮干し)	精白米 おあむぎ じゃがいも かたくり粉	なたね油	にんじん	えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.5 g 26.4 g 2.5 g																																																																																																																																																																																												