【白河市学校給食センター】





日立アロカ食品放射能測定システム 検査機器 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	6/1	きゅうり	福島県	不検出	6月3日	
2	6/1	れんこん水煮	国内	不検出	6月3日	
3	6/1	給食丸ごと	_	不検出	6月1日	
4	6/2	キャベツ	福島県	不検出	6月6日	
5	6/2	鶏もも肉	宮城県	不検出	6月6日	
6	6/2	給食丸ごと	_	不検出	6月2日	
7	6/3	人参	千葉県	不検出	6月7日	
8	6/3	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	6月6日	
9	6/3	給食丸ごと	_	不検出	6月3日	
10	6/6	給食丸ごと	_	不検出	6月6日	
11	6/7	大根	福島県	不検出	6月9日	
12	6/7	もやし	福島県	不検出	6月9日	
13	6/7	絹厚揚げ	国内	不検出	6月8日	
14	6/7	給食丸ごと	I	不検出	6月7日	
15	6/8	小ねぎ	茨城県	不検出	6月10日	
16	6/8	サバ	ノルウェー	不検出	6月10日	
17	6/8	板こんにゃく	白河市	不検出	6月10日	
18	6/8	給食丸ごと	-	不検出	6月8日	
19	6/9	豚ロース肉	福島県	不検出	6月13日	
20	6/9	たけのこ水煮	国内	不検出	6月10日	
21	6/9	給食丸ごと	ı	不検出	6月9日	
22	6/10	ジャガイモ	長崎県	不検出	6月14日	
23	6/10	長ねぎ	茨城県	不検出	6月14日	
24	6/10	給食丸ごと	_	不検出	6月10日	
25	6/13	ごぼう	青森県	不検出	6月15日	
26	6/13	豆腐	白河市	不検出	6月15日	
27	6/13	給食丸ごと	_	不検出	6月13日	
28	6/14	ピーマン	茨城県	不検出	6月16日	
29	6/14	白菜	長野県	不検出	6月17日	
30	6/14	給食丸ごと	_	不検出	6月14日	

31	6/15	なめこ	福島県	不検出	6月17日	
32	6/15	牛ひき肉	オーストラリア	 不検出	6月17日	
33	6/15	給食丸ごと	_	不検出	6月15日	
34	6/16	きゅうり	福島県	不検出	6月20日	
35	6/16	大根	福島県	不検出	6月20日	
36	6/16	給食丸ごと	_	不検出	6月16日	
37	6/17	セロリー	長野県	不検出	6月21日	
38	6/17	人参	茨城県	不検出	6月21日	
39	6/17	給食丸ごと	_	不検出	6月17日	
40	6/20	ジャガイモ	長崎県	不検出	6月22日	
41	6/20	キャベツ	福島県	不検出	6月22日	
42	6/20	給食丸ごと	_	不検出	6月20日	
43	6/21	長ねぎ	茨城県	不検出	6月23日	
44	6/21	鶏もも肉	宮城県	不検出	6月23日	
45	6/21	給食丸ごと	_	不検出	6月21日	
46	6/22	みず菜	福島県	不検出	6月24日	
47	6/22	メロン	茨城県	不検出	6月24日	
48	6/22	給食丸ごと		不検出	6月22日	
49	6/23	白菜	長野県	不検出	6月27日	
50	6/23	さけ	北海道	不検出	6月27日	
51	6/23	給食丸ごと	_	不検出	6月23日	
52	6/24	きゅうり	福島県	不検出	6月28日	
53	6/24	糸こんにゃく	白河市	不検出	6月29日	
54	6/24	給食丸ごと	_	不検出	6月24日	
55	6/27	豆腐	秋田県	不検出	6月30日	
56	6/27	ほうれん草	国内	不検出	6月30日	
57	6/27	給食丸ごと	_	不検出	6月27日	
58	6/28	もやし	福島県	不検出	6月30日	
59	6/28	小玉スイカ	新潟県	不検出	6月30日	
60	6/28	豚ひき肉	福島県	不検出	6月30日	
61	6/28	給食丸ごと	_	不検出	6月28日	
62	6/29	大根	青森県	不検出	7月1日	
63	6/29	人参	茨城県	不検出	7月1日	
64	6/29	給食丸ごと	_	不検出	6月29日	
65	6/30	さば	ノルウェー	不検出	7月1日	
66	6/30	豚もも肉	福島県	不検出	7月1日	
67	6/30	給食丸ごと	_	不検出	6月30日	



令和4年 6月 学校給食予定献立表



目	曜	+b -L -	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品		市学校給食セ	休みの
	日	献 立 名	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと		栄	養 価	学校
		ごはん 牛乳	牛乳 豆腐ハンバーグ	もやし にら ごぼう 大根	ごはん 砂糖 片栗粉	エネルギー	648 · 773 Kcal	
1	水	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ	シーチキン 厚揚げ かつお節 さつま揚げ	人参 こんにゃく ねぎ	さつまいも 米サラダ油	たんぱく質	23.4 · 27.0 g	
		もやしとにらのツナあえ さつま汁	かつの即 さつま物け			脂質 食塩相当量	21.9 • 24.8 g 2.2 • 2.6 g	
\neg		N 100 000 000 000 000	牛乳 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん 米サラダ油	エネルギー	673 · 797 Kcal	
2	木	ハヤシライス 牛乳		人参 マッシュルーム	バター みかんゼリー	たんぱく質	19.1 • 21.9 g	1
		アスパラサラダ みかんゼリー		グリンピース キャベツ きゅうり		脂質	21.2 • 24.2 g	
\dashv		<u> </u>	牛乳 いわし 塩昆布	切干大根 たくあん 人参	ごはん 砂糖 揚げ油	食塩相当量	2.4 · 2.9 g 618 · 733 Kcal	
3	仝	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ 根菜汁	176 0 470 温度市	キャベツ きゅうり 大根	いりごまレモンゼリー	たんぱく質		
۱ ۱	377	レモンゼリー	20	ごぼう 白菜 れんこん		脂質	18.7 • 21.2 g	みさか小
-			4 50 50	1 - 2 / 8 / 1 / 1 / 2 / 3 / 3 / 3		食塩相当量	2.3 · 2.6 g	
	_	ごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 糸かまぼこ 卵	しょうが もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 砂糖いりごま 揚げ油 ごま油	エネルギー	617 • 735 Kcal	
6	月	鶏肉のからあげ。もやしの香味あえ	ボルよはこ 卵	きゅうり 小松菜 コーン 人参 ねぎ にら	いりこま 物け油 こま油	たんぱく質 脂質	27.0 • 31.8 g 19.6 • 22.1 g	81
		中華コーンスープ		干ししいたけ		食塩相当量	2.5 · 2.9 g	
		コッペパン 牛乳 いちごジャム	牛乳 トマトミートオムレツ	キャベツ ごぼう 大根	コッペパン じゃがいも	エネルギー	728 • 907 Kcal	
7 火 トマトミート	トマトミートオムレツ チキンサラダ	ソフトチキン ベーコン	玉ねぎ 人参 セロリ	マヨネーズ,すりごま	たんぱく質	28.6 • 35.2 g	全中	
	コンソメス一プ	*	パセリ	いちごジャム	脂質 食塩相当量	22.8 • 28.0 g 3 • 3.8 g		
8 水 手作り	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ 粉チーズ	玉ねぎ パセリ コーン きゅうり キャベツ 小松菜 ブロッコリー しめじ	ごはん じゃがいも バター マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	エネルギー	653 • 775 Kcal		
	こはん 千孔 手作りコロッケ(ソース) コーンサラダ				たんぱく質	21.2 • 24.3 g	全中	
	小松菜のみそ汁				脂質	19.7 • 22.0 g	王中	
\dashv	_		4回 死体 ギー・ド			食塩相当量	1.9 · 2.2 g	4.2.7
٦		タンタンメン 牛乳	牛乳 豚肉 ギョーザ わかめ シーチキン	人参 もやし ねぎ コーン メンマ にら きゅうり 大根 にんにく	中華麺 米サラダ油 すりごま ねりごま ごま油	エネルギー たんぱく質	634 • 852 Kcal 29.1 • 38.6 g	中央中 白二中
9	木	デンテンデン 〒乳 ギョーザ 大根サラダ				にんはく貝 脂質	19.9 • 23.9 g	東北中
						食塩相当量	3.4 • 4.1 g	南中
		『減塩メニューの日』	牛乳 サバ 塩昆布	万能ねぎ しょうが 大根	ごはん 砂糖 ごま油	エネルギー	663 • 792 Kcal	
0	金	ごはん 牛乳 サバの三味焼き 塩こんぶあえ ちくぜん煮	鶏肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり 人参	いりごま 米サラダ油	たんぱく質	27.8 • 33.0 g	小田川小
- 1		塩こんふめん らくせん点 青うめゼリー		たけのこ れんこん いんげん こんにゃく	さといも 青うめゼリー	脂質 食塩相当量		東北中
7	_	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 大豆	しょうが 人参 ごぼう	ごはん 米サラダ油 砂糖	民場相ヨ重 エネルギー	1.8 • 2.2 g 601 • 717 Kcal	
3	В	こはん 午乳 豚肉のしょうが焼き	鶏肉油揚げ	こんにゃく 白菜 大根	いももち	たんぱく質	25.3 · 29.9 g	
	Л	ひじきの炒め煮 いも団子汁		しめじ		脂質	16.3 · 18.2 g	
\dashv		0 0 C 13 /3 0 / M	4 3 4 3 4 4	1 1 / + + 1 / + 1 / +		食塩相当量	2.5 • 3 g	
		ごはん 牛乳	牛乳 キャベツメンチ かつお節 豆腐 卵	ほうれん草 キャベツ 人参もやし えのき ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 揚げ油	エネルギー	597 • 734 Kcal	
4	火	キャベツメンチカツ(ソース)	かっち町 立胸 辿	The Los as	万条材 物门油	たんぱく質 脂質	21.7 • 26.2 g 17.7 • 20.7 g	
		ほうれん草のおかかあえ かきたま汁				食塩相当量	1.9 · 2.3 g	
			牛乳 厚焼きたまご 豚肉	人参 もやし ねぎ にら	ごはん マロニー 片栗粉	エネルギー	632 · 757 Kcal	
	ごはん 牛乳 厚焼きたまご	豆腐	ごぼう 大根 白菜	ごま油 じゃがいも 砂糖	たんぱく質	26.0 · 30.3 g		
		もやしのひき肉炒め 豚汁	1	こんにゃく	米サラダ油	脂質	20.5 · 23.3 g	
+			牛乳 ベーコン チーズ	にんにく たもぎ茸 人参	スパゲティ バター 片栗粉	食塩相当量	1.9 • .2.1 g 684 • 801 Kcal	
6	木	スパゲティナポリタン 牛乳	T 10 7 7	ピーマン 玉ねぎ パセリ	米サラダ油 小麦粉	たんぱく質	23.4 • 27.3 g	
١	\\\\	チーズサラダ 福島県産ももゼリー		きゅうり キャベツ コーン	ももゼリー	脂質	18.5 • 20.4 g	白二中
\dashv			4 5			食塩相当量	2.8 · 3.3 g	
_		ごはん 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 卵 脱脂粉乳 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり なめこ 白菜	ごはん 砂糖 片栗粉 米サラダ油 バター	エネルギー たんぱく質	603 • 720 Kcal 24.1 • 28.1 g	
7	金	手作りハンバーグデミグラスソースがけ	加加 立 演	ねぎ	パン粉	脂質	18.9 • 21.3 g	みさか小
		ブロッコリーサラダ なめこ汁		1.00		食塩相当量	2.1 · 2.5 g	
			牛乳 肉団子 鶏肉	キャベツ 人参 きゅうり	ごはん スパゲティ ごま油	エネルギー	689 • 794 Kcal	
20 月 🖫			コーン ブロッコリー 白菜	すりごま 米サラダ油		005 754 KCal		
U	月	ごはん 牛乳 肉だんご	油揚げ			たんぱく質	24.1 • 26.6 g	白四小
.0	月	ごはん 牛乳 肉だんご サラスパ すいとん汁	油揚げ	大根 小松菜 干ししいたけ	砂糖 すいとん	脂質	24.1 • 26.6 g 23.5 • 25.1 g	白四小
.0	月	サラスパ すいとん汁 			砂糖 すいとん		24.1 • 26.6 g 23.5 • 25.1 g 2.6 • 2.9 g	白四小
+		サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン	円 発向 大豆 ウインナー	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 マヨネーズ	脂質 食塩相当量	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g	白四小
+		サラスパ すいとん汁 	牛乳 鶏肉 大豆	大根 小松菜 干ししいたけ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーがリン	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	24.1 • 26.6 g 23.5 • 25.1 g 2.6 • 2.9 g 617 • 732 Kcal 26.2 • 31.4 g 22.7 • 25.3 g	白四小
+		サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ バセリ	砂糖 すいとん 食パン プルーペリー&マーガリン 三温糖 マヨネーズ すりごま	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	24.1 • 26.6 g 23.5 • 25.1 g 2.6 • 2.9 g 617 • 732 Kcal 26.2 • 31.4 g 22.7 • 25.3 g 3.1 • 3.8 g	白四小
!1	火	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ	砂糖 すいとん 食パン プルーペリー&マーガリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー	24.1 • 26.6 g 23.5 • 25.1 g 2.6 • 2.9 g 617 • 732 Kcal 26.2 • 31.4 g 22.7 • 25.3 g 3.1 • 3.8 g 617 • 741 Kcal	白四小
+	火	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ バセリ	砂糖 すいとん 食パン プルーペリー&マーガリン 三温糖 マヨネーズ すりごま	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	24.1 • 26.6 g 23.5 • 25.1 g 2.6 • 2.9 g 617 • 732 Kcal 26.2 • 31.4 g 22.7 • 25.3 g 3.1 • 3.8 g	白四小
!1	火	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘ・リー&マーカ・リン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ	砂糖 すいとん 食パン ブルーベリー&マーがリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g	白四小
21	火水水	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘ'リー&マーカ'リン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーガリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油	脂質塩相当量 エネルポイ た脂質塩料・ エネルポリ はネルルポイ はない。 に関塩 エネルポリ に関塩 エネルポリ に関塩 エネルポリ に関塩 エネルポー に関塩 エネルポー に関塩 エネルポー た。 に関塩 エネルポー た。 に関塩 エカルポー た。 に関塩 エカルポー た。 に関塩 エカルポー た。 に に に に に に に に に に に に に と に と に と に	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 62.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal	白四小
21	7 火 水	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘ・リー&マーカ・リン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根	砂糖 すいとん 食パン ブルーベリー&マーがリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油	脂質相当量 大化質相当一 た化質相当子 たんぱ相ギマラ は塩ネルばく エたんば塩はネルばく エたんば塩相ギマラ は塩ネルばく は塩ネルばく は塩ネルばく は塩ネルばく は塩ネルばく は塩ネルばく は塩ネルばく は塩ネルばく は塩ネルばく に脂質は はったい。	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g	白四小
21	火水水	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘ'リー&マーカ'リン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ	砂糖 すいとん 食パン ブルーベリー&マーがリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油	脂食塩和当量 生れればく 生れればく 生れればく 相当一 生なればく 相当ギで質 はなればく 相当ギで質 はなればく 相当ギで質 はなればく はなればく はなればく はなればく はなればく はった。 にいばく に	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 18.0 · 19.8 g	
21	火水水	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘ・リー&マーカ・リン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ソフト麺 もち いりごま	脂食塩和当一 塩本ルボイ 生本ルボイ 生本ルボイ は塩ルボイ は塩ルボイ は塩水ボイ は塩水ボイ は塩水ボイ は塩水ボイ は塩水ボイ は塩水ボイ は塩水ボイ は塩水ボイ は塩水が は塩水が は塩水が は塩水が は塩水が は塩水が は塩水が は塩水が	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 80.5 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g	
21 22 23	7	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘ・リー&マーカ・リン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 人参	砂糖 すいとん 食パン ブルーベリー&マーがリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油	脂食塩和当量 生れればく 生れればく 生れればく 相当一 生なればく 相当ギで質 はなればく 相当ギで質 はなればく 相当ギで質 はなればく はなればく はなればく はなればく はなればく はった。 にいばく に	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 18.0 · 19.8 g	
21 22 23	火水水	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ピーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 人参 セロリ 玉ねぎ メロン	砂糖 すいとん 食パン ブルーベリー&マーがリン三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいもいりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ソフト麺 もち いりごま	脂食塩和当量 質塩和当量 生本ルが質塩ネルが質塩ネルが質塩ネルがで、 相当ギズ、相当ギズ、相当ギズ、相当ギズ、自当ギリで、 は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 8.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 95.5 c 22.5 g 21.4 · 224.5 g	
21 22 23	7	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘ・リー&マーカ・リン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 人参 セロリ 玉ねぎ メロン パセリ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 米サラダ油	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 25.3 · 31.6 g 25.3 · 31.6 g 35.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 2.1 · 2.4 g	
22 23	7 火 水 木 金	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーベリー&マーがリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 人参 セロリ 玉ねぎ メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参	砂糖 すいとん 食パン ブルーベリー&マーがリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 米サラダ油	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 8.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 21.4 · 24.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal	
22 23	7 火 水 一 木 一 金	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘ・リー&マーカ・リン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 人参 セロリ 玉ねぎ メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参 こんにゃく いんげん 白菜	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 米サラダ油	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 18.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 21.4 · 24.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g	
22 23	7 火 水 木 金	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーベリー&マーがリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 人参 セロリ 玉ねぎ メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参	砂糖 すいとん 食パン ブルーベリー&マーがリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 米サラダ油	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 8.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 21.4 · 24.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal	
22 23 24	7 火 水 木 金 月	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 だまこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 大豆 豚肉	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが レょうが みずな 大根 キャベツ コーン 人参 セロリ 玉ねぎ メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参 こんにゃく いがば ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン	脂食塩土た脂食土た脂食土た脂食土た脂食土た脂食塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 18.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 21.4 · 24.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g 17.6 · 19.9 g	
22 23 24	7 火 水 木 金 月 火	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 だまこ汁 黒糖パン 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 大を セロリ 玉ねぎ メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参 こんにゃく いんげん ぎ エレしいたけ もさ きゅうり アーレしいたけ キャベツ 人参 しょうだ まなぎ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ごはん ビーフン じゃがいも いりごま ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 米サラダ油 ごはん だまこ餅 砂糖 米サラダ油 黒糖パン じゃがいも 砂糖 米サラダ油	脂食塩大た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 18.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 21.4 · 24.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g 17.6 · 19.9 g 1.9 · 2.2 g 806 · 975 Kcal 27.0 · 32.6 g	
22 23 24	7 火 水 木 金 月 火	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 だまこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 大豆 豚肉	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが レょうが みずな 大根 キャベツ コーン 人参 セロリ 玉ねぎ メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参 こんにゃく いがば ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 18.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g 17.6 · 19.9 g 1.9 · 2.2 g 806 · 975 Kcal 27.0 · 32.6 g 20.3 · 23.6 g	
22 23 24 27 8	7	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 だまこ汁 黒糖パン 牛乳 コールスローサラダポークビーンズ サワーゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 大豆 豚肉 ミックスビーンズ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 エヤベツ 干ししいたけ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 大根 キャベツ コーン スタ こんにゃく いんげん お エしいたけ キャベツ 人参 白 しめじ たもぎ茸 ねぎ 干ししいたけ キャベツ 人参 きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ パセリ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ではん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごまか 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 - 26.6 g 23.5 - 25.1 g 2.6 - 2.9 g 617 - 732 Kcal 26.2 - 31.4 g 22.7 - 25.3 g 3.1 - 3.8 g 617 - 741 Kcal 23.5 - 27.6 g 20.0 - 22.7 g 2.1 - 2.4 g 599 - 769 Kcal 25.3 - 31.6 g 8.0 - 19.8 g 3.5 - 4.1 g 662 - 792 Kcal 19.5 - 22.5 g 2.1 - 24.5 g 2.9 - 3.5 g 617 - 740 Kcal 26.9 - 31.9 g 1.9 - 22.2 g 806 - 975 Kcal 27.0 - 32.6 g 20.3 - 2.9 g	
22 23 24 27 8	7	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 だまこ汁 黒糖パン 牛乳 コールスローサラダポークビーンズ サワーゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ 牛乳 財 類肉 さつま揚げ 牛乳 大豆 豚肉 ミックスビーンズ 牛乳 豚肉 糸かまぼこ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 大参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 大根 きゅうり たくあん しょうが ひったが みずな 大根 キャベツ エねぎ メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参 こんにゃく いがけん きゅうり コーン にんにく エねぎ キャベツ 人参 さんにゃく いだけ キャベツ 人参 さんにく いたけんぎ エレいたけ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 ママーボリンママ ジャース でいりごま でいま 砂糖 でき おかり でき かま でき かま でき かいりごま ではん じゃがいも でき かか でき かか でき かか でき でき かか でき かか でき でき かか でき でき かか でき アンド でき かか でき でき かか でき アンド でき	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 8.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 2.1 · 24.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g 17.6 · 19.9 g 1.9 · 2.2 g 806 · 975 Kcal 27.0 · 32.6 g 20.3 · 2.9 g 592 · 706 Kcal	五箇小
22 23 24 27 8	7 火 水 木 金 月 火 水	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 だまこ汁 黒糖パン 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 牛乳 さわら ベーコン 油揚げ わかめ 鶏肉 なると巻 油揚げ 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 大豆 豚肉 ミックスビーンズ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 エヤベツ 干ししいたけ 大根 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン 大根 キャベツ コーン スタ こんにゃく いんげん お エしいたけ キャベツ 人参 白 しめじ たもぎ茸 ねぎ 干ししいたけ キャベツ 人参 きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ パセリ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 マヨネーズ すりごま ではん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごまか 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 18.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 21.4 · 24.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g 17.6 · 19.9 g 1.9 · 2.2 g 806 · 975 Kcal 27.0 · 32.6 g 20.3 · 23.6 g 2.3 · 2.9 g 592 · 706 Kcal 23.6 · 27.3 g	
22 23 24 27 8	7 火 水 木 金 月 火 水	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き切干大根の炒め煮 だまこ汁 黒糖パン 牛乳 コールスローサラダポークビーンズ サワーゼリー 焼き肉井 牛乳	牛乳 鶏肉 ウウインナー 牛乳 さわらかめ 牛乳 わかめ 鶏け 牛乳 あ肉 海藻 ・乳 下の カーズ 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 大豆 下の スピーンズ 牛乳 豚肉 糸かまぼこ 厚揚げ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 玉ねぎ こぼう 干ししいたけ 人参 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参 こんにやく いんげん きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ アセリコーン にんにく 玉ねぎ パセリ 大き まんだんだく ショーン にんにく こんにく しんじ ちゅうり コーン にんにく 大き しょうが たら 白菜 れぎ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 ママヨネーズ すりごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごまかり 砂糖 メサラダ油 ごはん だまこ餅 砂糖 米サラダ油 ではん だきがいも 砂糖 米サラダ油 ではん 米サラダ油 ではん 米サラダ油 ではん 米サラダ油 ではん とがいも	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 8.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 2.1 · 24.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g 17.6 · 19.9 g 1.9 · 2.2 g 806 · 975 Kcal 27.0 · 32.6 g 2.3 · 2.9 g 592 · 706 Kcal 23.6 · 27.3 g 23.6 c 23.9 g 592 · 706 Kcal 23.6 · 27.3 g 594 · 19.3 g 2.4 · 2.7 g	五箇小
21 22 23 24 27 88 9	7 火 水 木 金 月 火 水	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーベリー&マーがリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 だまこ汁 黒糖パン 牛乳 コールスローサラダポークビーンズ サワーゼリー 焼き肉丼 牛乳 糸かまサラダ 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 ウウインナー 牛乳 さわら かめ 牛乳 わかめ 鶏肉 牛乳 わかめ 鶏肉 牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 豚肉 キ乳 大豆 豚肉 ミックスピーンズ 牛乳 豆腐 シューマイ 牛乳 豆腐 シューマイ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 大参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 大根 きゅうり たくあん な 大根 きゅうり たくあん な 大根 キャベッ 玉ねぎ しょうが ツ エねが メロリ 人ん ガーンパセリ 切干大根 パセリ 人ん ぎ エロリ パセリ 人を 立んにやく いき茸 ねぎ 干ししいたけ キャベツ 人参 きゅうり コーピ といったけ キャベッ 人参 こんにゃく く コーピ といったら まねぎ まっらり 大根 もり コーピ といった はます エレッ たっち まねぎ まっちり コープ・セリ エもまが たっち はっち たっち まねぎ たい まっちり コープ・ローグ・ストリー まれま にら は しょうれん草 大根	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 言温糖 すマコ・ママーボリンママ じゃがいも はりが でまか でまか でまか いりごま ではん じゃかいも ごまか 砂糖 米サラダ油 にはん だまこ 鮮 砂糖 米サラダ油 ではん だきまこ がいも できがいも できがいも できがいも ではん だまして がいも ではん だまして がいも ではん だまして がいも ではん だまして がいも ではん がいも ではん がかいも	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 18.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 21.4 · 24.5 g 29 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g 17.6 · 19.9 g 18.6 · 975 Kcal 27.0 · 32.6 g 2.3 · 2.9 g 592 · 706 Kcal 23.6 · 27.3 g 17.2 · 19.3 g 24. · 2.7 g 695 · 858 Kcal	五箇小
21 22 23 24 27 88 9	7 火 水 木 金 月 火 水 木	サラスパ すいとん汁 食パン 牛乳 ブルーヘリー&マーカリン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 わかめうどん 牛乳 もちいなり もみ漬け キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き切干大根の炒め煮 だまこ汁 黒糖パン 牛乳 コールスローサラダポークビーンズ サワーゼリー 焼き肉井 牛乳	牛乳 鶏肉 ウウインナー 牛乳 さわらかめ 牛乳 わかめ 鶏け 牛乳 あ肉 海藻 ・乳 下の カーズ 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 大豆 下の スピーンズ 牛乳 豚肉 糸かまぼこ 厚揚げ	大根 小松菜 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 小松菜 玉ねぎ こぼう 干ししいたけ 人参 きゅうり たくあん しょうが しょうが みずな 大根 キャベツ コーン メロン パセリ 切干大根 パセリ 人参 こんにやく いんげん きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ アセリコーン にんにく 玉ねぎ パセリ 大き まんだんだく ショーン にんにく こんにく しんじ ちゅうり コーン にんにく 大き しょうが たら 白菜 れぎ	砂糖 すいとん 食パン ブルーヘリー&マーカリン 三温糖 ママヨネーズ すりごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油 ソフト麺 もち いりごま ごはん じゃがいも ごまかり 砂糖 メサラダ油 ごはん だまこ餅 砂糖 米サラダ油 ではん だきがいも 砂糖 米サラダ油 ではん 米サラダ油 ではん 米サラダ油 ではん 米サラダ油 ではん とがいも	脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た	24.1 · 26.6 g 23.5 · 25.1 g 2.6 · 2.9 g 617 · 732 Kcal 26.2 · 31.4 g 22.7 · 25.3 g 3.1 · 3.8 g 617 · 741 Kcal 23.5 · 27.6 g 20.0 · 22.7 g 2.1 · 2.4 g 599 · 769 Kcal 25.3 · 31.6 g 8.0 · 19.8 g 3.5 · 4.1 g 662 · 792 Kcal 19.5 · 22.5 g 2.9 · 3.5 g 617 · 740 Kcal 26.9 · 31.9 g 17.6 · 19.9 g 1.9 · 2.2 g 806 · 975 Kcal 27.0 · 32.6 g 2.3 · 2.9 g 592 · 706 Kcal 23.6 · 27.3 g 2.4 · 2.7 g 695 · 858 Kcal	五箇小

※ 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。(6月給食日22日) ※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



小学校栄養価平均 エネルギー647Kcal たんぱく質24.6g 脂肪20.0g 食塩相当量2.4g 中学校栄養価平均 エネルギー781Kcal たんぱく質29.2g 脂肪22.9g 食塩相当量2.9g