



ひょうび		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		16日(火)									
こんだてめい				ごはん ぎゅうにゅう セルフおむすび (ツナねぎ・やきのり) ストックサラダ ふのみそしる		パン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ にんじんのツナいため		むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー あらびきウインナー サワーキャベツ		パン ぎゅうにゅう ポークチャップ さつまいもとかぼちゃ のサラダ コンソメスープ		ごはん ぎゅうにゅう キムタクごはんのぐ あげぎょうざ サンラータン		むぎごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トックスープ とうにゅうアイス		キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ウインナーとキャベツ のソテー ソイミルクスープ		ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリーのごまあえ にくじゃが		ごはん ぎゅうにゅう おこのみやき きりぼしだいこんの ソースいため わかめスープ							
ざいりょうめいおよびしりょう(9)	 	ごはん		1	しよ	パン		1	しよ	むぎごはん		1	しよ	パン		1	しよ	むぎごはん		1	しよ	パン		1	しよ		
		ぎゅうにゅう		1	しよ	ぎゅうにゅう		1	しよ	ぎゅうにゅう		1	しよ	ぎゅうにゅう		1	しよ	ぎゅうにゅう		1	しよ	ぎゅうにゅう		1	しよ		
		ツナ		25	み	スパゲッティ		25	み	とりにく		15	み	ぶたにく		40	み	はくさいキムチ		15	み	ぶたにく		40	み		
		しろねぎ		6	み	ぶたひきにく		15	み	にんにく		0.3	み	しめじ		12	み	きざみたくあん		15	み	つつしやうが		0.4	み		
		こいくちしょうゆ		4	み	たまねぎ		40	み	じゃがいも		40	み	たまねぎ		10	み	きりぼしだいこん		2	み	にんにく		0.1	み		
		すりごま		1	み	にんじん		15	み	たまねぎ		60	み	あぶら		0.3	み	ごまあぶら		0.2	み	たまねぎ		30	み		
		やきのり		1	み	しめじ		5	み	にんじん		15	み	コンソメ		1	み	こいくちしょうゆ		0.8	み	にんじん		8	み		
		きりぼしだいこん		3.5	み	だいず		8	み	だいず		10	み	こしう		0.02	み	さとう		0.8	み	しめじ		8	み		
		わかめ		0.8	み	カットトマト		8	み	カレーウ		15	み	けチャップ		3	み	ぎょうざ		2	み	ほうれんそう		12	み		
		きざみたくあん		8	み	けチャップ		30	み	ウスターソース		0.8	み	トマトピューレ		3	み	あぶら		4	み	はるさめ		7	み		
		コーン		10	み	ウスターソース		2	み	とんかつソース		0.8	み	あかワイン		0.5	み	ぶたにく		15	み	いりごま		0.8	み		
		ノンエッグマヨネーズ		8	み	コンソメ		1	み	コンソメ		0.08	み	ウスターソース		2	み	たまご		29	み	こいくちしょうゆ		2	み		
		さとう		0.3	み	ローリエ		0.01	み	カレーこ		0.2	み	かぼちゃ		25	み	たまねぎ		21	み	さとう		1.5	み		
		こいくちしょうゆ		0.5	み	しお		0.1	み	ローリエ		0.01	み	さつまいも		25	み	にんじん		5	み	ふんまつスープ		0.8	み		
		つゆふ		0.7	み	こしう		0.01	み	ガラマサラ		0.01	み	しお		0.2	み	あおねぎ		3	み	りょうりしゆ		0.6	み		
どうふ		10	み	あぶら		0.5	み	こしう		0.03	み	こしう		0.03	み	つつしやうが		0.6	み	ごまあぶら		0.2	み				
うすあげ		5	み	にんじん		20	み	ウインナー		1	み	ノンエッグマヨネーズ		8	み	えきたいスープ		10	み	き		えきたいスープ		10	み		
たまねぎ		15	み	ツナ		8	み	キャベツ		45	み	ベーコン		6	み	しお		0.5	み	こしう		0.01	み	どうふ		20	み
だいこん		15	み	ピーマン		5	み	コーン		5	み	たまねぎ		40	み	どうふ		20	み	たまねぎ		20	み	こまつな		20	み
じゃがいも		20	み	うすくちしょうゆ		1.5	み	オリブあぶら		0.8	み	にんじん		5	み	うすくちしょうゆ		2.8	み	たまねぎ		20	み	にんじん		5	み
はくさい		20	み	さとう		0.01	み	さとう		0.3	み	コーン		5	み	ごまあぶら		0.4	み	こまつな		20	み	にんじん		5	み
あおねぎ		5	み	あぶら		0.2	み	こいくちしょうゆ		0.8	み	えのきたけ		5	み	す		2	み	にんじん		5	み	あおねぎ		5	み
みそ		6	み					す		1	み	じゃがいも		30	み	みず		120	み	あおねぎ		5	み	あおねぎ		5	み
だしパック		5	み					しお		0.05	み	パセリ		0.05	み	ふんまつスープ		1.2	み	ふんまつスープ		1.2	み	えきたいスープ		10	み
みず		95	み					こしう		0.01	み	コンソメ		1.5	み	みず		100	み	うすくちしょうゆ		1	み	みず		100	み

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	
ひょうび	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かぼちゃのにつけ まごわやさしいじる	パン ぎゅうにゅう ハンバーグでりやきソース ブロッコリーサラダ クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう ジョロフライス ガーナフロッグスープ ココアムース	パン ぎゅうにゅう スパイシーチキン パンブキンフライ たまねぎスープ	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね ひじきのいために あずかじる ふりかけ	パン ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ チーズ	むぎごはん ぎゅうにゅう ガバオライス やさいスープ	まるパン ぎゅうにゅう ブランカのさかなフライ キャベツのソテー コーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボどうふ ちゅうかサラダ	 権原市の観光
ざいりょうめいおよびしりょう(9)	15日 敬老の日 		世界の料理 ガーナ  食育の日 		まほろばの日 		ストリートファイター コラガ敵立 「ブランカの さかなフライ」 		マークの 日は、家庭から 「おはし」を も 持ってきましょう。	
えいようか	115kcal 23.8g	115kcal 28.4g	111kcal 22.0g	571kcal 23.8g	622kcal 26.9g	638kcal 25.1g	615kcal 23.3g	590kcal 23.9g	577kcal 21.9g	
おはし										