¹ ~★~★~★~★~★~★~★~	3月献立予定表 ************************************	<★*~*★***★ 那珂湊第三小学校共同調理場
------------------------------	--	--------------------------

曜	献立名	黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他	エネル (kc) たんは (g 食)
	ごはん 牛乳	*	上回			66
月	さんまのかばやき ◆	でんぷん 油 三温糖	牛乳		醤油 みりん 酒	24
,,	きゃべつのとさあえ	C7013170 /III — /III 460	かまぼこ かつお節	きゃべつ ほうれんそう にんじん	醤油	
	なめこじる	+	とうふ みそ	なめこ はくさい だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	1.
	じゃこのわふうパスタ ◆	スパゲッティ 油 ごま油	ちりめんじゃこ(えび含む) とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ こまつな にんにく		_
			牛乳			-
火	牛乳	油 マヨネーズ 三温糖	粉チーズ(鶏卵を含む) ベーコン	きゃべつ きゅうり にんじん レモン果汁	食塩 黒こしょう	26
	たまごドーナツ	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	鶏卵 乳 スキムミルク		食塩	-
	75.5.77	5 243 5 46 72 5 (15) 15	30 711 21 375			2.
	ちらしずし 『コナナーのかつ』	米 三温糖 油	錦糸卵 とりにく 油揚げ のり	たけのこ ごぼう にんじん れんこん しいたけ かんびょう グリンピース	酢 醤油 みりん 食塩	6
	中乳 ひなまつり給食	717	牛乳 🔐 💮		3. S.E. 59970 Juli	۱ .
zk		パン粉 小麦粉 油	75b × 7		食塩	26
•	ごまあえ	ごま ねりごま 三温糖	かまぼこ	もやし こまつな にんじん	醤油	7
	ひなあられ	米 砂糖 油	20 Clac	010 Casa 1211011	食塩 ゼラチン	2.
	コッペパン 『 茨城をたべよう』	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	63
	チョコクリーム	3.52.00	X12(0)		チョコクリーム	┤~
*	牛乳		牛乳) 3 3 2 5 A	23
1	- NO.	しゃがいも 油 バター 小麦粉	とりにく 牛乳 粉チーズ	にもじゃ たまわぎ エンゲンサイ	ガラフープ 食塩 こしょう	
	チンゲンサイのクリームに サ ガーリックドレッシングサラダ	油 コープター 小支粉	こりにく 午乳 粉ナース まぐろ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし にんにく しょうが	ガラスープ 食塩 こしょう	1 2.
			Ø.7.7	ER 17 CAJA IEMUM COTOCU IEMIES ULOM	宮 畑 の7710	64
	こはん	米	H 때			- 62
_	牛乳 ホイフ・ロ・	一 日幣 油 でんぷり	牛乳 ぶたにく ちつちげ ラフス	turn that the H and the H and the H		-
a	ホイコーロー	三温糖油でんぷん	ぶたにく あつあげ 豆みそ	きゃべつ たまねぎ たけのこ ビーマン きくらげ しいたけ にんじん しょうが にんにく	ガラスープ 醤油 酒 みりん 豆板醤 甜麺醤 オイスターソース	25
	はるさめサラダ	春雨油三温糖ごま	ΛΔ	もやし こまつな にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 こしょう	┨.
		N/				1.
	こはん	米	14 四			67
_	牛乳	h 75 / 7° /	牛乳	1 , = 60		
	とりにくのからあげ	油でんぷん	とりにく	しょうが	醤油 酒	27
	かいそうサラダ	油でま三温糖		きゃべつ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	-
	とんじる	じゃがいも油	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな こんにゃく		1.
	チーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 粉チーズ		食塩	64
	4乳 オランダの料理		牛乳			
火	キベリング	油 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	たら 沖あみ あおさ		食塩 ベーキングパウダー	28
	ヒュッツポット	じゃがいも 油	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ	食塩 黒こしょう コンソメ	
	エルテンスープ	油	ウインナー ガルバンゾー	きゃべつ たまねぎ こまつな セロリー グリーンピース	食塩 こしょう コンソメ	3.
	ごはん	*				70
	牛乳	*	牛乳			
水	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト	ガラスープ 中濃ソース ケチャップ カレールウ	25
	こんにゃくサラダ	油でま三温糖	かまぼこ	きゃべつ こまつな にんじん こんにゃく	酢 醤油 食塩 こしょう	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		2
	ピスキーパン	小麦粉 砂糖 マーガリン アーモンド バター 三温糖	スキムミルク 鶏卵 牛乳		食塩	62
	牛乳		牛乳			
木	ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶたにく	にんじん ねぎ もやし えのきたけ はくさい しいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 こしょう	25
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん こまつな にんじん きゅうり	醤油 酢 食塩 こしょう	
						2.
	ごはん	*				66
	牛乳		牛乳			
	十乳		ぶたにノ ひいき	にんじん たまねぎ しらたき しょうが	酒 みりん 醤油	
金	じゃがいもとひじきのにもの	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく ひじき			25
金		じゃがいも 油 三温糖	なっとう	ierono realide obree odor	なっとうのタレ 辛子	25
金	じゃがいもとひじきのにもの	じゃがいも 油 三温糖 ごま油 ごま		にら もやし にんじん		
â	じゃがいもとひじきのにもの なっとう			にら もやし にんじん	なっとうのタレ 辛子	2.
金	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし	ごま油 ごま			なっとうのタレ 辛子	2.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん	ごま油 ごま	なっとう	にら もやし にんじん	なっとうのタレ 辛子	2.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳	ごま油 ごま 米	なっとう 牛乳	にら もやし にんじん	なっとうのタレ 辛子	2.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ	ごま油 ごま 米 油 小麦粉	なっとう 牛乳	にら もやし にんじん () () () () () () () ()	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉	2. 65 24
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油	なっとう 牛乳 ちくわ あおのり	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉	2. 65
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うとんじる	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん	なっとう 牛乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん	2. 65
3	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うとんじる きりこみコッペパン	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん	なっとう 牛乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん	2. 6! 24 2.
3	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン	なっとう 牛乳	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩	2. 6! 24 2.
3	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン	なっとう 牛乳	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ	2. 65 24 2. 64
3	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油	なっとう 牛乳	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう	2. 65 24 2. 64 2. 64 3. 3
3	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米	はっとう 中乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 牛乳	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 6. 6. 2. 6. 6. 3.
	じゃがいもとひじきのにものなっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん	なっとう 牛乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 牛乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう	2. 6. 6. 2. 2. 3. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき ♣	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ	はいとう はい	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 6. 6. 2. 2. 3. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うさんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいすましじる	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 	はっとう 本乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 牛乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子	2. 6. 6. 2. 6. 6. 3. 6. 3. 6. 3. 6. 3. 6. 3. 6. 3. 6. 3. 6. 3. 6. 6. 3. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うさんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいすましじる おいわいゼリー(幼のみ)	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 	本乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 中乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油	2. 65 24 2. 64 3. 68 30 2.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいすましじる おいわいゼリー(幼のみ) まるパン 牛乳	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン	#乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 中乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油	2. 65 24 2. 64 3. 68 30 2. 65 65
■ V k	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし こはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ こはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいすましじる おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンパーグデミグラスソース	ごま油 ごま油 米 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マコネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 ル麦粉 砂糖 マーガリン パン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 マーガリン パン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 マーガリン パン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 マーガリン パン粉 油 水あめ でんぶん	本乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 牛乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩	2. 65 24 2. 64 3. 65 30 2. 65 4.
■ V k	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいゼリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンバーグデミグラスソース こふきいも ハッピーにんじん	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン	はっとう 本乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 牛乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 まグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 食塩 こしょう	2. 65 24 2. 64 3. 65 30 2. 65 4.
l k	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいすましじる おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンバーグデミグラスソース こふきいも やさいスープ	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン パン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも パター	本のとう 中乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 牛乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご たまねぎ にんにく パセリ たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 まグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 食塩 こしょう	2. 65 24 2. 65 30 30 2. 65 30 24 24 24 25 30 30 25 30 30 25 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローザラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき まいわいすましじる おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンバーグデミグラスソース こふきいも いっピーにんじん やさいスープ おいわいゼリー(小のみ)	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン バン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも バター 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 	なっとう 牛乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 牛乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 テミグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 65 2. 65 3. 68 3. 65 3. 65 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンバーグデミグラスソース こふきいも ハッピーにんじん やさいスープ おいわいゼリー(小のみ) くろパン	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン パン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも パター	# 中乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 中乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご たまねぎ にんにく パセリ たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 まグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 食塩 こしょう	2. 6. 2. 3. 6. 3. 3. 6. 3. 3. 2. 6. 6. 3. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンバーグデミグラスソース こふきいも ハッピーにんじん やさいスープ おいわいゼリー(小のみ) くろパン 牛乳	ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン バン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも バター 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ	# 年乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 牛乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご たまねぎ にんにく パセリ たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 テミグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 6. 2. 6. 3. 6. 3. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンパーグデミグラスソース こふきいも やさいスープ おいわいゼリー(小のみ) くろパン 牛乳 さけのこうそうやき	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン バン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも バター 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖 バン粉 油 	# 中乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 中乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご たまねぎ にんにく バセリ たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 テミグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 64 2. 65 30 30 2. 65 51 24 2. 66 66 66 66 66 66 66 66 66 66 66 66 66
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいせリー (幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンパーグデミグラスソース こふきいも やさいスープ おいわいゼリー (小のみ) くろパン 牛乳 さけのこうそうやき ペアトサラダ	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン バン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも バター 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖 バン粉 油 じゃがいも マヨネーズ 	# 年乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 中乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく 東男 大豆粉 スキムミルク 中乳 さけ	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ だまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご だまねぎ にんにく バセリ たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 65 24 2. 66 30 30 4 2. 66 4 2. 66 6 2. 25 4 2. 66 6 2. 25 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きんびら おいわいすましじる おいわいせリー (幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンパーグデミグラスソース こふきいも ハッピーにんじん やさいスープ おいわいゼリー (小のみ) くろパン 牛乳 さげのこうそうやき ポテトサラダ むぎいりコンソメスープ	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン バン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも バター 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖 バン粉 油 じゃがいも マヨネーズ 押し麦 	# 年乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 牛乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご たまねぎ にんにく バセリ たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 66 24 2. 66 30 30 2. 66 66 24 2. 66 66 24 2. 2. 66 66 22 2. 2. 66 66 22 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.
9	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき まいわいすましじる おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンパーグデミグラスソース こふきいも ハッピーにんじん やさいスープ おいわいゼリー(小のみ) くろパン 牛乳 さげのこうそうやき ボテトサラダ むぎいりコンソメスープ ごはん	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン バン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも バター 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖 バン粉 油 じゃがいも マヨネーズ 	はっとう 中乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 中乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく 豆乳 大豆粉 スキムミルク 中乳 さけ	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ だまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご だまねぎ にんにく バセリ たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 65 24 2. 65 30 30 2. 65 24 2. 66 22 2. 2.
	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき 参えがら おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンパーグデミグラスソース こふきいも ハッピーにんじん やさいスープ おいわいゼリー(小のみ) くろパン 牛乳 さげのこうそうやき ・ボテトサラダ むざいりコンソメスープ ごはん 牛乳 にはん・牛乳	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン バン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも バター 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖 バン粉 油 じゃがいも マヨネーズ 押し麦 米 	はっとう 中乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 中乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく 豆乳 大豆粉 スキムミルク 中乳 さけ ベーコン 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ だまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご だまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ いちご きゅうり とうもろこし にんじん きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん セロリー	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 産塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	2. 66 24 2. 66 30 2. 66 65 24 2. 66 65 24 2. 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70
可以 水 木 可以	じゃがいもとひじきのにもの なっとう にらともやしのおひたし ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのカレーあえ うどんじる きりこみコッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき まいわいすましじる おいわいせリー(幼のみ) まるパン 牛乳 チーズハンパーグデミグラスソース こふきいも ハッピーにんじん やさいスープ おいわいゼリー(小のみ) くろパン 牛乳 さげのこうそうやき ボテトサラダ むぎいりコンソメスープ ごはん	 ごま油 ごま 米 油 小麦粉 油 うどん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 マヨネーズ 油 でんぶん 米 砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン バン粉 油 水あめ でんぶん 砂糖 じゃがいも バター 砂糖 ぶどう糖 油 水あめ 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖 バン粉 油 じゃがいも マヨネーズ 押し麦 	はっとう 中乳 ちくわ あおのり とりにく とうふ スキムミルク 中乳 フランクフルト チーズ 鶏卵 とりにく ひじき 中乳 さば みそ ぶたにく とうふ なると うずらの卵 豆乳 大豆粉 スキムミルク 牛乳 とりにく 大豆 チーズ 牛乳 ぎゅうし とりにく 豆乳 大豆粉 スキムミルク 中乳 さけ	にら もやし にんじん もやし きゃべつ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ だまねぎ トマト きゃべつ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ トマト ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ にんじん いちご だまねぎ にんにく バセリ たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	なっとうのタレ 辛子 醤油 こしょう 醤油 酢 カレー粉 かつおだし 醤油 食塩 みりん 食塩 ウスターソース チリパウダー コンソメ 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 酒 食塩 醤油 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 産塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	3. 68 30 2.:

[※] 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(◆)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。