

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	その他	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
6 木	秋の吹き寄せごはん【文化の日11/3】	昆布、鶏もも肉	米、玄米、ぎんなん(水菜)、さつまいも、こめサラダ油	ぶなしめじ、れんこん、まいたけ、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、うす口しょうゆ	587
	ポックのもちもち焼き	シマポック	米粉、マヨネーズ(卵なし)	にんじん	酒、本みりん、うす口しょうゆ、食塩	26.5
	ゆで豚と野菜のぼんず和え	豚肩ロース肉、豚バラ肉、昆布、かつお節り節	でんぶん、三温糖	もやし、赤パプリカ、レモン(果汁)	酒、しょうゆ、米酢、食塩	21
	菊花のすまし汁【文化の日11/3】	はんぺん(卵なし)、昆布、かつお節り節		かぶ、食用菊	酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩	2
	柿			かき		
7 金	牛乳	牛乳(飲用)				
	古代米ごはん(黒米)		米、鉄強化米			623
	くしらの甘酢炒め	くしら肉、うずら卵(水菜)、昆布、煮干し	砂糖、でんぶん、こめサラダ油、じゃがいも	しょうが、ピーマン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、にんにく	酒、こしょう、米酢、本みりん、しょうゆ	29
	チンゲン菜のかりかじコササラダ	ちりめんじゃこ、昆布、煮干し	こま油、三温糖	チンゲン菜、キャベツ	しょうゆ、米酢、本みりん、食塩	17.7
	生揚げわかめ(乾燥)昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節	生揚げ、わかめ(乾燥)昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節		にんじん、切干しいたけ		2.1
10 月	みかん			みかん		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	鮎とほうれん草のクリームスパゲティ	さけ、牛乳(調理用)、昆布、白いんげん豆(水菜)、米みそ白	スパゲッティ、オリーブ油、こめサラダ油、米粉	たまねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう、にんにく	白ワイン、ローリエ(粉)、鶏だし、顆粒、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、黒こしょう	658
	トマトボンズグー	牛乳(調理用)、スクムミルク、チーズ	白玉粉	トマトピューレ	ベーキングパウダー、食塩、バジル(粉)	28.3
	かぶのゆずドレッシングサラダ	ローズハム(卵なし)、昆布	オリーブ油、塩、とうじ、はちみつ	かぶ、はくさい、ワケコリ、ゆず(果汁)、ゆず(果皮)	粒マスタード	22.8
11 火	かつフランス			西洋なし		2
	牛乳	牛乳(飲用)				
	キムチチャーハン	豚もも肉、鶏砂肝、しらす	米、玄米、こめサラダ油、砂糖	たまねぎ、はくさい、キムチ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、にんにく	本みりん、イスターソース、食塩、酒、しょうゆ、こしょう	605
	さといも春巻	まぐろ(水菜)、スクムミルク	さといも、春巻きの皮、薄力粉	こめサラダ油	食塩、こしょう	25.6
	レンズ豆のスープ	ベーコン(卵なし)、レンズ豆、昆布	オリーブ油	えどな、エリンギ、にんじん、コン(缶)、セロリ、にんにく	白ワイン、鶏だし、顆粒、本みりん、食塩、こしょう	16.9
12 水	季節のフルーツポンチ		砂糖	りんご、りんご(皮)、梅(缶)、洋梨(缶)	オレンジジュース	2.1
	牛乳 (A2ミルク)	A2ミルク				
	ごはん		米			606
	フィッシュコック【徳島】	たら、高野豆腐	砂糖、でんぶん、薄力粉、パン粉(生)、こめサラダ油	たまねぎ	カレー粉、食塩	26
	徳島れんこんのさんぴん【徳島】	さつま揚げ(卵なし)、ひじき、昆布、煮干し	こめサラダ油、ざらめ	れんこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	14
13 木	金時芋汁【徳島】	油揚げ、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節	さつまいも、こんにゃく(黒)	たまねぎ、ごぼう		1.6
	柿			かき		
	牛乳 (A2ミルク)	A2ミルク				
	お赤飯【七五三】	小豆	米、もち米		天塩	665
	ぶりのてり焼き	ぶり、昆布、かつお節り節	砂糖、三温糖、でんぶん		酒、しょうゆ、本みりん	27.5
14 金	はなごころのごまみそ和え	昆布、かつお節り節、米みそ	三温糖、白ごま	はなごころ、キャベツ	本みりん、しょうゆ	22.6
	手まりふと水草のすまし汁	昆布、かつお節り節	てまりふと	えのきたけ、みずな	酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩	2.2
	紅白プリン【七五三】	アガー、牛乳(調理用)、生クリーム	グラニュー糖	いちごジャム		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	キーマカレー(黒米、ごはん)	豚もも肉、牛もも肉、鶏レバー、レンズ豆、昆布	米、鉄強化米、こめサラダ油、ラード、米粉、無塩バター	たまねぎ、にんじん、なす、エリンギ、マッシュルーム、ごぼう、セロリ、にんにく、しょうが	赤ワイン、ガラムマサラ、鶏油、だし、顆粒、トマトケチャップ、クスターソース、ココアパウダー、パプリカ(粉)、食塩、こしょう、しょうゆ、チキンカレー粉	670
17 月	ツナサラダ	まぐろ(油漬)、海藻(乾燥)、昆布	こめサラダ油、砂糖	はくさい、きゅうり、赤パプリカ	しょうゆ、米酢、食塩	23.7
	じゃがまるくん		じゃがいも、でんぶん、こめサラダ油	コン(缶)、クリームコン	こしょう、食塩	22.8
	早生みかん			早生みかん		1.7
	牛乳	牛乳(飲用)				
	さしめん【愛知】	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ(卵なし)、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	しめめん、こめサラダ油	ほうれんそう、にんじん、長ねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩	586
18 火	キャベツのマヨ和え【愛知】	ローズハム(卵なし)、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ、黄パプリカ、にんじん	米酢、食塩、こしょう	24.3
	かみかみ青のり小魚	煮干し、大豆(乾燥)、青のり	でんぶん、こめサラダ油		食塩	23.2
	塩まんじゅう【愛知】		さつまいも、薄力粉、砂糖		ベーキングパウダー、食塩、米垢ミルク	2.2
	牛乳	牛乳(飲用)				
	かてめし【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
19 水	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
20 木	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
21 金	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
22 土	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
23 日	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
24 月	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
25 火	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
26 水	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
27 木	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
28 金	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
	おひら【埼玉】	きざみ昆布、鶏もも肉、肉、鶏砂肝、昆布、煮干し	米、米粒麦、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、ずい(乾燥)、にんじん、しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	609
【1年生遠足】						
28 金	ムチュージ(玄米ごはん)【タンザニア】	鶏もも肉、レンズ豆、大豆(乾燥)、昆布	米、玄米、こめサラダ油、塩、じ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが、にんにく、トマト(缶)、トマトピューレ	白ワイン、こしょう、とりから、食塩、カレー粉	663
	ペイコボット		じゃがいも、オリーブ油		食塩、オリーブオイル(粉)	27.2
	小エビとほうれん草のサラダ	小エビ(乾燥)、昆布	オリーブ油、三温糖	ほうれんそう、赤パプリカ、黄パプリカ、しょうが、レモン(果汁)	とりから、しょうゆ、食塩、チリパウダー	20.7
	マンダジ【タンザニア】	絹ごし豆腐	薄力粉、砂糖、こめサラダ油、粉糖	バナナ、ココナッツミルク	ベーキングパウダー、バナラエッセンス、食塩	2
	牛乳	牛乳(飲用)				