

※必要事項を記入の上、1月17日(金)までに必ず学校に提出してください

※献立表を全て確認のうえ、該当するものに○印をつけてください
(配合割合一覧表も確認ください)

小学校	年 組	なまえ	保護者確認氏名
-----	-----	-----	---------

今月は、除去食・欠食が あります ・ ありません

アレルギー原因食物(アレルゲン)をご記入ください

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3 ごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>かすじる</td><td>10</td><td>としこのいわし</td><td>19%</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>5</td><td>いわし</td><td>0.3</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>つちしょうが</td><td>1.5</td></tr><tr><td>いたこんにやく</td><td>7</td><td>さとう</td><td>2.5</td></tr><tr><td>かまぼこ(おに)</td><td>15</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>20</td><td>りょうりしゅ</td><td>2</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>10</td><td>みりん</td><td>0.2</td></tr><tr><td>ほうれんそう</td><td>9</td><td>てんぷん</td><td></td></tr><tr><td>みそ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>さけかす</td><td>5</td><td>はくさいの</td><td></td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>2</td><td>ごま</td><td>40</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.1</td><td>はくさいの</td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>しお</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>いりだいす</td><td>10</td></tr><tr><td></td><td></td><td>いりだいす</td><td></td></tr></table> かすじる:さば、鶏肉、大豆 いりだいす:大豆	かすじる	10	としこのいわし	19%	とりにく	5	いわし	0.3	にんじん	5	つちしょうが	1.5	いたこんにやく	7	さとう	2.5	かまぼこ(おに)	15	こいくちしょうゆ	1	だいこん	20	りょうりしゅ	2	じゃがいも	10	みりん	0.2	ほうれんそう	9	てんぷん		みそ	5			さけかす	5	はくさいの		けずりぶし(さば・いわし)	2	ごま	40	うすくちしょうゆ	0.1	はくさいの	5			にんじん	1			しお	0.2			うすくちしょうゆ				いりだいす	10			いりだいす		4 コッペパン ぎゅうにゅう <table><tr><td>サムゲタン</td><td>20</td><td>トマトケチャップ</td><td>10</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>10</td><td>さとう</td><td>0.7</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>30</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>5</td><td>トウバンジャン</td><td>0.05</td></tr><tr><td>げんまい</td><td>5</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.3</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>つちしょうが</td><td>0.3</td><td>れんこんソテー</td><td></td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>れんこん</td><td>15</td></tr><tr><td>とりがらスープ</td><td>4</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr><tr><td>りょうりしゅ</td><td>1</td><td>ツナフレーク</td><td>10</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td>ごま</td><td>2</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td>さとう</td><td>0.3</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.4</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.1</td></tr><tr><td>ごまあぶら</td><td>0.2</td><td>しお</td><td>0.02</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>あつあげの</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>チリソース</td><td>35</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ひとくちあつあげ</td><td>10</td></tr><tr><td></td><td></td><td>たまねぎ</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>あおねぎ</td><td></td></tr></table> コッペパン:小麦、乳、サムゲタン:鶏肉、ごま あつあげのチリソース:大豆 れんこんソテー:ごま	サムゲタン	20	トマトケチャップ	10	とりにく	10	さとう	0.7	にんじん	30	うすくちしょうゆ	1	たまねぎ	5	トウバンジャン	0.05	げんまい	5	ひまわりあぶら	0.3	あおねぎ	5			つちしょうが	0.3	れんこんソテー		にんにく	0.2	れんこん	15	とりがらスープ	4	にんじん	5	りょうりしゅ	1	ツナフレーク	10	こいくちしょうゆ	1.5	ごま	2	うすくちしょうゆ	1.5	さとう	0.3	しお	0.4	こいくちしょうゆ	0.1	ごまあぶら	0.2	しお	0.02			こしょう	0.02			ひまわりあぶら	0.2			あつあげの				チリソース	35			ひとくちあつあげ	10			たまねぎ	2			あおねぎ		5 ごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>ふゆやさいなべ</td><td>10</td><td>あげごぼうの</td><td></td></tr><tr><td>ぶたにく</td><td>5</td><td>ごまだれ</td><td>25</td></tr><tr><td>うすあげ</td><td>5</td><td>ごぼう</td><td>2</td></tr><tr><td>れいとうとうふ</td><td>20</td><td>てんぷん</td><td>5</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>あげあぶら</td><td>2</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>20</td><td>みりん</td><td>2.2</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>15</td><td>さとう</td><td>2.2</td></tr><tr><td>りょうとうはるさめ</td><td>4</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.7</td></tr><tr><td>みずな</td><td>5</td><td>ごま</td><td>0.7</td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゅ</td><td>1</td><td>さきみにんじんの</td><td></td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td>あまずあえ</td><td>15</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.3</td><td>にんじん</td><td>12</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ささみフレーク</td><td>0.3</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ひじき</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>さとう</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こめず</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td></td></tr></table> ふゆやさいなべ:さば、豚肉、大豆 あげごぼうのごまだれ:ごま さきみにんじんのあまずあえ:鶏肉	ふゆやさいなべ	10	あげごぼうの		ぶたにく	5	ごまだれ	25	うすあげ	5	ごぼう	2	れいとうとうふ	20	てんぷん	5	にんじん	5	あげあぶら	2	だいこん	20	みりん	2.2	はくさい	15	さとう	2.2	りょうとうはるさめ	4	こいくちしょうゆ	2.7	みずな	5	ごま	0.7	けずりぶし(さば・いわし)	2.5			りょうりしゅ	1	さきみにんじんの		こいくちしょうゆ	3.5	あまずあえ	15	しお	0.3	にんじん	12			ささみフレーク	0.3			ひじき	1			さとう	2			こめず	1			こいくちしょうゆ	1			みりん		6 コッペパン ぎゅうにゅう <table><tr><td>えがおあふれるふゆやさいの</td><td></td><td>ほうれんそうの</td><td></td></tr><tr><td>あったかカレーほうとう</td><td></td><td>ソテー</td><td>7</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>10</td><td>にんじん</td><td>20</td></tr><tr><td>うすあげ</td><td>5</td><td>ホールコーン</td><td>10</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>ほうれんそう</td><td>20</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>10</td><td>オリーブあぶら</td><td>0.2</td></tr><tr><td>しめじ</td><td>3</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr><tr><td>しろねぎ</td><td>5</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td>かぼちゃ</td><td>10</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.3</td></tr><tr><td>うどん</td><td>50</td><td></td><td></td></tr><tr><td>だしこんぶ</td><td>0.5</td><td>ほんかん</td><td>10</td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>4</td><td>ほんかん</td><td></td></tr><tr><td>カレーこ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>4</td><td></td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr></table> コッペパン:小麦、乳 えがおあふれるふゆやさいのあったかカレーほうとう:小麦、さば、鶏肉、大豆	えがおあふれるふゆやさいの		ほうれんそうの		あったかカレーほうとう		ソテー	7	とりにく	10	にんじん	20	うすあげ	5	ホールコーン	10	にんじん	5	ほうれんそう	20	だいこん	10	オリーブあぶら	0.2	しめじ	3	しお	0.1	しろねぎ	5	こしょう	0.02	かぼちゃ	10	こいくちしょうゆ	0.3	うどん	50			だしこんぶ	0.5	ほんかん	10	けずりぶし(さば・いわし)	4	ほんかん		カレーこ	0.5			こいくちしょうゆ	4			うすくちしょうゆ	2			さとう	0.3			みりん	2			しお	0.2			7 ごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>けんちんじる</td><td>5</td><td>さばのしおやき</td><td>19%</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>しお</td><td></td></tr><tr><td>さといも</td><td>10</td><td>はくさいの</td><td></td></tr><tr><td>うすあげ</td><td>5</td><td>ボンずあえ</td><td>30</td></tr><tr><td>いたこんにやく</td><td>20</td><td>はくさい</td><td>15</td></tr><tr><td>れいとうとうふ</td><td>5</td><td>チンゲンサイ</td><td>5</td></tr><tr><td>ほししいたけ</td><td>0.5</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>3</td><td>えのきたけ</td><td>3</td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>2.5</td><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>0.5</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>2</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2</td><td>みりん</td><td>0.2</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>さとう</td><td>1</td></tr><tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.3</td><td>こめず</td><td>0.3</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ゆずかじゅう</td><td>0.1</td></tr></table> けんちんじる:さば、大豆 さばのしおやき:さば はくさいのボンずあえ:さば	けんちんじる	5	さばのしおやき	19%	にんじん	5	しお		さといも	10	はくさいの		うすあげ	5	ボンずあえ	30	いたこんにやく	20	はくさい	15	れいとうとうふ	5	チンゲンサイ	5	ほししいたけ	0.5	にんじん	5	あおねぎ	3	えのきたけ	3	けずりぶし(さば・いわし)	2.5	けずりぶし(さば・いわし)	0.5	こいくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	みりん	0.2	しお	0.2	さとう	1	ひまわりあぶら	0.3	こめず	0.3			ゆずかじゅう	0.1
かすじる	10	としこのいわし	19%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりにく	5	いわし	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5	つちしょうが	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
いたこんにやく	7	さとう	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
かまぼこ(おに)	15	こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だいこん	20	りょうりしゅ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	10	みりん	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ほうれんそう	9	てんぷん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みそ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
さけかす	5	はくさいの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
けずりぶし(さば・いわし)	2	ごま	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすくちしょうゆ	0.1	はくさいの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		にんじん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		うすくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		いりだいす	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		いりだいす																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
サムゲタン	20	トマトケチャップ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりにく	10	さとう	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	30	うすくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	5	トウバンジャン	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
げんまい	5	ひまわりあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あおねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
つちしょうが	0.3	れんこんソテー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんにく	0.2	れんこん	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりがらスープ	4	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
りょうりしゅ	1	ツナフレーク	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こいくちしょうゆ	1.5	ごま	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすくちしょうゆ	1.5	さとう	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しお	0.4	こいくちしょうゆ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ごまあぶら	0.2	しお	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		あつあげの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		チリソース	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ひとくちあつあげ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		たまねぎ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		あおねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ふゆやさいなべ	10	あげごぼうの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ぶたにく	5	ごまだれ	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすあげ	5	ごぼう	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
れいとうとうふ	20	てんぷん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5	あげあぶら	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だいこん	20	みりん	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
はくさい	15	さとう	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
りょうとうはるさめ	4	こいくちしょうゆ	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
みずな	5	ごま	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし(さば・いわし)	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
りょうりしゅ	1	さきみにんじんの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいくちしょうゆ	3.5	あまずあえ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しお	0.3	にんじん	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ささみフレーク	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ひじき	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		さとう	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こめず	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
えがおあふれるふゆやさいの		ほうれんそうの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
あったかカレーほうとう		ソテー	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりにく	10	にんじん	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすあげ	5	ホールコーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5	ほうれんそう	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だいこん	10	オリーブあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しめじ	3	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しろねぎ	5	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
かぼちゃ	10	こいくちしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うどん	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
だしこんぶ	0.5	ほんかん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし(さば・いわし)	4	ほんかん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
カレーこ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みりん	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
けんちんじる	5	さばのしおやき	19%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5	しお																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さといも	10	はくさいの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
うすあげ	5	ボンずあえ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
いたこんにやく	20	はくさい	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
れいとうとうふ	5	チンゲンサイ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ほししいたけ	0.5	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あおねぎ	3	えのきたけ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	けずりぶし(さば・いわし)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こいくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすくちしょうゆ	2	みりん	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しお	0.2	さとう	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ひまわりあぶら	0.3	こめず	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ゆずかじゅう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10 アップルパン ぎゅうにゅう <table><tr><td>とりだんご</td><td>30</td><td>のりしおポテト</td><td>40</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>じゃがいも</td><td>4</td></tr><tr><td>もやし</td><td>20</td><td>こめこ</td><td>3</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>てんぷん</td><td>0.2</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr><tr><td>ほししいたけ</td><td>0.3</td><td>あおのりこ</td><td>10</td></tr><tr><td>とりがらスープ</td><td>3</td><td>あげあぶら</td><td></td></tr><tr><td>どんこつスープ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3</td><td>キャベツの</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>いためもの</td><td>5</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>ローズハム</td><td>35</td></tr><tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>0.1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>しお</td><td>0.02</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.7</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.2</td></tr></table> アップルパン:小麦、乳、りんご とりだんごのスープ:鶏肉、豚肉 キャベツのいためもの:豚肉	とりだんご	30	のりしおポテト	40	たまねぎ	30	じゃがいも	4	もやし	20	こめこ	3	にんじん	10	てんぷん	0.2	あおねぎ	5	しお	0.1	ほししいたけ	0.3	あおのりこ	10	とりがらスープ	3	あげあぶら		どんこつスープ	2			こいくちしょうゆ	3	キャベツの		しお	0.2	いためもの	5	こしょう	0.02	ローズハム	35			キャベツ	5			にんじん	0.1			しお	0.02			こしょう	0.7			こいくちしょうゆ	0.2	今月の炊き込みごはん 「かやくごはん」(12日) こめ 65g しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g にんじん 2.9g ごぼう 2.9g たけのこ 7.8g こんにやく 2.9g しょうゆ、みずあめ、かつおだし、 こんぶだし、みりん、さとう、しお、す 「げんまいごはん」(26日) こめ 65g げんまい 10g 「わかめごはん」(28日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g	12 かやくごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>かんどうに</td><td>15</td><td>クープイリチ</td><td>5</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>15</td><td>やきぶた</td><td>8</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>40</td><td>にんじん</td><td>12</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>たけのこ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>20</td><td>ほそぎりんぼ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>いたこんにやく</td><td>15</td><td>さとう</td><td>0.5</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.45</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.6</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.6</td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr><tr><td>ひとくちあつあげ</td><td>15</td><td>りょうりしゅ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>うすらたまご</td><td>20</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.6</td><td></td><td></td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td>ミニフィッシュ</td><td>10</td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>0.5</td><td>ミニフィッシュ</td><td></td></tr><tr><td>ひとくちごぼてん</td><td>15</td><td></td><td></td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr></table> かやくごはん:大豆 かんどうに:卵、さば、鶏肉、大豆 クープイリチ:豚肉	かんどうに	15	クープイリチ	5	とりにく	15	やきぶた	8	にんじん	40	にんじん	12	じゃがいも	20	たけのこ	0.5	だいこん	20	ほそぎりんぼ	0.5	いたこんにやく	15	さとう	0.5	さとう	0.45	こいくちしょうゆ	1.6	こいくちしょうゆ	0.6	みりん	0.5	ひとくちあつあげ	15	りょうりしゅ	0.5	うすらたまご	20	ひまわりあぶら	0.2	さとう	0.6			こいくちしょうゆ	1.5	ミニフィッシュ	10	けずりぶし(さば・いわし)	0.5	ミニフィッシュ		ひとくちごぼてん	15			けずりぶし(さば・いわし)	2			さとう	2			こいくちしょうゆ	5			13 ごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>じゃがいももちのおつゆ</td><td>10</td><td>さけの</td><td></td></tr><tr><td>にんじん</td><td>30</td><td>ちゃんちゃんやき</td><td>40</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>しお</td><td>0.2</td></tr><tr><td>いとかまぼこ</td><td>35</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td>じゃがいももち</td><td>5</td><td>たまねぎ</td><td>5</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>キャベツ</td><td>10</td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>2</td><td>みそ</td><td>2</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.8</td><td>さとう</td><td>0.5</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.8</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.25</td><td>みりん</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ぶどうまめ</td><td>20</td></tr><tr><td></td><td></td><td>だいす</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>さとう</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td></td></tr></table> じゃがいももちのおつゆ:さば さけのちゃんちゃんやき:さけ、大豆 ぶどうまめ:大豆	じゃがいももちのおつゆ	10	さけの		にんじん	30	ちゃんちゃんやき	40	たまねぎ	10	しお	0.2	いとかまぼこ	35	こしょう	0.02	じゃがいももち	5	たまねぎ	5	あおねぎ	5	キャベツ	10	けずりぶし(さば・いわし)	2	みそ	2	こいくちしょうゆ	1.8	さとう	0.5	うすくちしょうゆ	1.8	こいくちしょうゆ	0.5	しお	0.25	みりん	1			ひまわりあぶら	0.2			ぶどうまめ	20			だいす	2			さとう	1			こいくちしょうゆ				みりん		14 コッペパン ぎゅうにゅう <table><tr><td>ふゆやさいの</td><td></td><td>ハムポテト</td><td></td></tr><tr><td>こめクリームスープ</td><td></td><td>ローズハム</td><td>5</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>15</td><td>たまねぎ</td><td>5</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>3</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>じゃがいも</td><td>35</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>25</td><td>しお</td><td>0.15</td></tr><tr><td>カリフラワー</td><td>10</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>20</td><td>オリーブあぶら</td><td>0.2</td></tr><tr><td>なまクリーム</td><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>とりがらスープ</td><td>2.5</td><td>フルーツポンチ</td><td>20</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.4</td><td>みかんのかんづめ</td><td>10</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>パイナップルのかんづめ</td><td>3</td></tr><tr><td>こめ</td><td>3</td><td>さんしよくゼリー</td><td>30</td></tr><tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr></table> コッペパン:小麦、乳 ふゆやさいのこめクリームスープ:乳、鶏肉 ハムポテト:豚肉 フルーツポンチ:りんご	ふゆやさいの		ハムポテト		こめクリームスープ		ローズハム	5	とりにく	15	たまねぎ	5	たまねぎ	30	にんじん	3	にんじん	15	じゃがいも	35	はくさい	25	しお	0.15	カリフラワー	10	こしょう	0.02	ぎゅうにゅう	20	オリーブあぶら	0.2	なまクリーム	2			とりがらスープ	2.5	フルーツポンチ	20	しお	0.4	みかんのかんづめ	10	こしょう	0.02	パイナップルのかんづめ	3	こめ	3	さんしよくゼリー	30	ひまわりあぶら	0.3																																																																																																										
とりだんご	30	のりしおポテト	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	30	じゃがいも	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
もやし	20	こめこ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	10	てんぷん	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あおねぎ	5	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ほししいたけ	0.3	あおのりこ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりがらスープ	3	あげあぶら																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
どんこつスープ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	3	キャベツの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
しお	0.2	いためもの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こしょう	0.02	ローズハム	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		キャベツ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		にんじん	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		しお	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいくちしょうゆ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
かんどうに	15	クープイリチ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりにく	15	やきぶた	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	40	にんじん	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	20	たけのこ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だいこん	20	ほそぎりんぼ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
いたこんにやく	15	さとう	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
さとう	0.45	こいくちしょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こいくちしょうゆ	0.6	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ひとくちあつあげ	15	りょうりしゅ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすらたまご	20	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
さとう	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	1.5	ミニフィッシュ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし(さば・いわし)	0.5	ミニフィッシュ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ひとくちごぼてん	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
けずりぶし(さば・いわし)	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
じゃがいももちのおつゆ	10	さけの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	30	ちゃんちゃんやき	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	10	しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
いとかまぼこ	35	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいももち	5	たまねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あおねぎ	5	キャベツ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし(さば・いわし)	2	みそ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こいくちしょうゆ	1.8	さとう	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすくちしょうゆ	1.8	こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しお	0.25	みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ぶどうまめ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		だいす	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		さとう	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ふゆやさいの		ハムポテト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こめクリームスープ		ローズハム	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりにく	15	たまねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	30	にんじん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	15	じゃがいも	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
はくさい	25	しお	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
カリフラワー	10	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ぎゅうにゅう	20	オリーブあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
なまクリーム	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
とりがらスープ	2.5	フルーツポンチ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しお	0.4	みかんのかんづめ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こしょう	0.02	パイナップルのかんづめ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こめ	3	さんしよくゼリー	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ひまわりあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
17 ごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>ぶたじる</td><td>10</td><td>かきあげ</td><td>5</td></tr><tr><td>ぶたにく</td><td>5</td><td>さくらえび</td><td>15</td></tr><tr><td>うすあげ</td><td>10</td><td>じゃがいも</td><td>5</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>20</td><td>しゆんぎく</td><td>5</td></tr><tr><td>もやし</td><td>15</td><td>こめこ</td><td>7</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>てんぷん</td><td>5</td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>2.5</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr><tr><td>みそ</td><td>9</td><td>あげあぶら</td><td>12</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>にんじんシリシリ</td><td>20</td></tr><tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>12</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ツナフレーク</td><td>0.5</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>りょうりしゅ</td><td>0.1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>しお</td><td>0.01</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr></table> ぶたじる:さば、豚肉、大豆 かきあげ:えび	ぶたじる	10	かきあげ	5	ぶたにく	5	さくらえび	15	うすあげ	10	じゃがいも	5	にんじん	10	たまねぎ	20	だいこん	20	しゆんぎく	5	もやし	15	こめこ	7	あおねぎ	5	てんぷん	5	けずりぶし(さば・いわし)	2.5	しお	0.1	みそ	9	あげあぶら	12							にんじんシリシリ	20			にんじん	12			ツナフレーク	0.5			うすくちしょうゆ	1			りょうりしゅ	0.1			しお	0.01			こしょう	0.01			ひまわりあぶら	0.2	18 ごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>そばろに</td><td>15</td><td>ししゃも</td><td>20%</td></tr><tr><td>ぶたミンチにく</td><td>0.5</td><td>ししゃも</td><td></td></tr><tr><td>つちしょうが</td><td>20</td><td></td><td></td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>のりのつくだに</td><td>1.5</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>55</td><td>やきめり(つくだによう)</td><td>1.7</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>15</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td></tr><tr><td>ひとくちごぼてん</td><td>2</td><td>みりん</td><td>1</td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>2</td><td>りょうりしゅ</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td>さとう</td><td></td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゅ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr></table> そばろに:さば、豚肉	そばろに	15	ししゃも	20%	ぶたミンチにく	0.5	ししゃも		つちしょうが	20			にんじん	20	のりのつくだに	1.5	たまねぎ	55	やきめり(つくだによう)	1.7	じゃがいも	15	こいくちしょうゆ	2	ひとくちごぼてん	2	みりん	1	けずりぶし(さば・いわし)	2	りょうりしゅ		さとう	2	さとう		こいくちしょうゆ	5			ひまわりあぶら	0.3			りょうりしゅ	0.5			19 しよくパン ぎゅうにゅう <table><tr><td>ハッシュドビーフ</td><td>25</td><td>ライスソテー</td><td>10</td></tr><tr><td>ぎゅうにく</td><td>60</td><td>げんまい</td><td>5</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>ローズハム</td><td>5</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>たまねぎ</td><td>5</td></tr><tr><td>マッシュルーム</td><td>3</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr><tr><td>ひまわりあぶら</td><td>6</td><td>ホールコーン</td><td>10</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>6</td><td>しお</td><td>0.2</td></tr><tr><td>とりがらスープ</td><td>3</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>7</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.3</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>7</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>あかワイン</td><td>2</td><td>スライスチーズ</td><td>10</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>スライスチーズ</td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr><tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr></table> しよくパン:小麦、乳 ハッシュドビーフ:小麦、牛肉、鶏肉 ライスソテー:豚肉 スライスチーズ:乳	ハッシュドビーフ	25	ライスソテー	10	ぎゅうにく	60	げんまい	5	たまねぎ	15	ローズハム	5	にんじん	3	たまねぎ	5	マッシュルーム	3	にんじん	5	ひまわりあぶら	6	ホールコーン	10	はくさい	6	しお	0.2	とりがらスープ	3	こしょう	0.02	トマトケチャップ	7	うすくちしょうゆ	0.3	トマトピューレ	7	ひまわりあぶら	0.2	ウスターソース	5			あかワイン	2	スライスチーズ	10	さとう	0.5	スライスチーズ		しお	0.4			こしょう	0.02			ひまわりあぶら	0.3			20 ごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>かきたまじる</td><td>10</td><td>やさきかな(ほっけ)</td><td>19%</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>25</td><td>ほっけ</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>25</td><td></td><td></td></tr><tr><td>いとかまぼこ</td><td>10</td><td>だいこんのもの</td><td>10</td></tr><tr><td>なまこ</td><td>25</td><td>うすあげ</td><td>40</td></tr><tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>だいこん</td><td>1</td></tr><tr><td>けずりぶし(さば・いわし)</td><td>3</td><td>うすあげ</td><td>1</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.8</td><td>さとう</td><td>2</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.8</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>3</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.25</td><td></td><td></td></tr><tr><td>てんぷん</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr></table> かきたまじる:卵、さば だいこんのもの:さば、大豆	かきたまじる	10	やさきかな(ほっけ)	19%	にんじん	25	ほっけ		たまねぎ	25			いとかまぼこ	10	だいこんのもの	10	なまこ	25	うすあげ	40	あおねぎ	5	だいこん	1	けずりぶし(さば・いわし)	3	うすあげ	1	こいくちしょうゆ	1.8	さとう	2	うすくちしょうゆ	1.8	こいくちしょうゆ	3	しお	0.25			てんぷん	0.5			21 コッペパン ぎゅうにゅう <table><tr><td>ジュリエンス</td><td>7</td><td>こなチーズ</td><td>1</td></tr><tr><td>ベーコン</td><td>20</td><td>しお</td><td>0.2</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>オリーブあぶら</td><td>0.2</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>れんこんソテー</td><td>15</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.2</td><td>れんこん</td><td>5</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>ツナフレーク</td><td>10</td></tr><tr><td>とりがらスープ</td><td>2.5</td><td>ごま</td><td>2</td></tr><tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.3</td><td>さとう</td><td>0.3</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr><tr><td></td><td></td><td>しお</td><td>0.1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>にくボール</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>チーズクリームソース</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>にくボール</td><td>40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>たまねぎ</td><td>15</td></tr><tr><td></td><td></td><td>パセリ</td><td>0.1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>マッシュルーム</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>なまクリーム</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ぎゅうにゅう</td><td>4</td></tr></table> コッペパン:小麦、乳、ジュリエンス:鶏肉、豚肉 にくボールチーズクリームソース:小麦、乳、鶏肉、豚肉 れんこんソテー:ごま	ジュリエンス	7	こなチーズ	1	ベーコン	20	しお	0.2	キャベツ	40	こしょう	0.02	たまねぎ	10	オリーブあぶら	0.2	にんじん	3	れんこんソテー	15	うすくちしょうゆ	0.2	れんこん	5	しお	0.2	にんじん	5	こしょう	0.02	ツナフレーク	10	とりがらスープ	2.5	ごま	2	ひまわりあぶら	0.3	さとう	0.3			こいくちしょうゆ	0.5			しお	0.1			こしょう	0.02			ひまわりあぶら	0.2			にくボール				チーズクリームソース				にくボール	40			たまねぎ	15			パセリ	0.1			マッシュルーム	2			なまクリーム	3			ぎゅうにゅう	4																																								
ぶたじる	10	かきあげ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ぶたにく	5	さくらえび	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすあげ	10	じゃがいも	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	10	たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だいこん	20	しゆんぎく	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
もやし	15	こめこ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あおねぎ	5	てんぷん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
みそ	9	あげあぶら	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		にんじんシリシリ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		にんじん	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ツナフレーク	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		うすくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		りょうりしゅ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		しお	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
そばろに	15	ししゃも	20%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ぶたミンチにく	0.5	ししゃも																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
つちしょうが	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	20	のりのつくだに	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	55	やきめり(つくだによう)	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	15	こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ひとくちごぼてん	2	みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし(さば・いわし)	2	りょうりしゅ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さとう	2	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいくちしょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ひまわりあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
りょうりしゅ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ハッシュドビーフ	25	ライスソテー	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ぎゅうにく	60	げんまい	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	15	ローズハム	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	3	たまねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
マッシュルーム	3	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ひまわりあぶら	6	ホールコーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
はくさい	6	しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりがらスープ	3	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
トマトケチャップ	7	うすくちしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
トマトピューレ	7	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ウスターソース	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
あかワイン	2	スライスチーズ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
さとう	0.5	スライスチーズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
しお	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ひまわりあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
かきたまじる	10	やさきかな(ほっけ)	19%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	25	ほっけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
たまねぎ	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
いとかまぼこ	10	だいこんのもの	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
なまこ	25	うすあげ	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あおねぎ	5	だいこん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし(さば・いわし)	3	うすあげ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こいくちしょうゆ	1.8	さとう	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすくちしょうゆ	1.8	こいくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しお	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
てんぷん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ジュリエンス	7	こなチーズ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ベーコン	20	しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
キャベツ	40	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	10	オリーブあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	3	れんこんソテー	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすくちしょうゆ	0.2	れんこん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しお	0.2	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こしょう	0.02	ツナフレーク	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とりがらスープ	2.5	ごま	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ひまわりあぶら	0.3	さとう	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		にくボール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		チーズクリームソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		にくボール	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		パセリ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		マッシュルーム	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		なまクリーム	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ぎゅうにゅう	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8大アレルギーを色分けしています 卵 乳 えび 小麦 ※枚方市では、上記以外の8大アレルギーである、そば、落花生、かに、くるみの使用はありません。 ※しょうゆには原材料に小麦、大豆が含まれていますが、これについては記載していません。	25 ごはん ぎゅうにゅう <table><tr><td>わかめスープ</td><td>5</td><td>チャイニーズ</td><td></td></tr><tr><td>やきぶた</td><td>10</td><td>チキン</td><td>50</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>とりにく</td><td>0.2</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>しお</td><td>0.02</td></tr><tr><td>れいとうとうふ</td><td>25</td><td>こしょう</td><td>0.2</td></tr><tr><td>りょうとうはるさめ</td><td>2</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr></table>	わかめスープ	5	チャイニーズ		やきぶた	10	チキン	50	にんじん	20	とりにく	0.2	たまねぎ	20	しお	0.02	れいとうとうふ	25	こしょう	0.2	りょうとうはるさめ	2	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
わかめスープ	5	チャイニーズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
やきぶた	10	チキン	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	20	とりにく	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	20	しお	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
れいとうとうふ	25	こしょう	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
りょうとうはるさめ	2	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

8大アレルギーを色分けしています

- 卵
- 乳
- えび
- 小麦

※枚方市では、上記以外の8大アレルギーである、そば、落花生、かに、くるみの使用はありません。
※しょうゆには原材料に小麦、大豆が含まれていますが、これについては記載していません。

(記入例) 持参

10	コッペパン	担任確認	
ぎゅうにゅう			
ハッシュドボー	20	ツナフレーク	15
ぶたにく	60	たまねぎ	15
たまねぎ	15	ホールコーン	10
にんじん	3	しお	0.1
マッシュルーム	3	こしょう	0.02
ひまわりあぶら	6	うすくちしょうゆ	0.3
はくさい	6	ひまわりあぶら	0.2
とりがらスープ	3		
トマトケチャ			