



5月 学校給食献立表



月			火			水			木			金																																																																										
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名																																																																								
<p>ぎゅうにゅう まいにちつ *牛乳は毎日付きます。</p> <p>*スプーンは、 マークのある日のみ付いています。</p> <p>*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>			<p>こんげつ しばさんぶつ 今月の地場産物</p> <p>◆深川産ななつぼし</p> <p>◆ケチャップ</p> <p>◆てづくりみそ</p> <p>◆くろせんごくだいず</p>			<p>へいぐんえいようか 平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>608</td> <td>741</td> </tr> <tr> <td>たんぱくしつ (g)</td> <td>24.5</td> <td>28.5</td> </tr> <tr> <td>しぼう (g)</td> <td>20.6</td> <td>22.2</td> </tr> <tr> <td>えんぶん (g)</td> <td>2.9</td> <td>3.4</td> </tr> </table>				小学校	中学校	エネルギー (kcal)	608	741	たんぱくしつ (g)	24.5	28.5	しぼう (g)	20.6	22.2	えんぶん (g)	2.9	3.4	<p>1</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>とりごぼうだんごじる とうふ あぶらあげ しめじ まいたけ たもぎだけ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし</p> <p>わふうあじのトンカツ ぶたにく パンこ こめあぶら さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぶ</p> <p>にんじんしりしり ぶたにく にんじん さんおんとう こま しょうゆ ほんみりん かつおだし こめあぶら</p> <p>エネルギー 680 808</p>			<p>2</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ジュリエンスープ ベーコン だいこん にんじん たまねぎ ピーマン コンソメ こめあぶら</p> <p>イカメンチ イカ たまねぎ にんじん ながねぎ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 624 759</p>			<p>たけのこ</p> <p>たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を利用します。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムやお腹の調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。給食では、8日(木)「たけのこごはん」がです。</p>			<p>7</p> <p>コッペパン 道産小麦 スキムミルク</p> <p>コンソメスープ マカロニ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ</p> <p>やさいコロッケ じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 616 801</p>			<p>8</p> <p>たけのこごはん 精白米 (深川産ななつぼし) たけのこ</p> <p>とうふのみそしる とうふ あぶらあげ わかめ にんじん ながねぎ にほしだし てづくりみそ</p> <p>いわしのうめに いわし うめ さとう</p> <p>うましおキャベツ キャベツ にんじん にんにく とりからスープ こめあぶら こま</p> <p>エネルギー 585 710</p>			<p>9</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>はるさめスープ ベーコン はるさめ はくさい にんじん ながねぎ しいたけ ちゅうかだし しょうゆ</p> <p>ひじきはるまき たけのこ にんじん ひじき ぶたにく こむぎこ しょうゆ こめあぶら</p> <p>エネルギー 593 718</p>			<p>12</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>よしのじる とうふ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ とうふ あぶらあげ こめあぶら しょうゆ かつおだし こんぶだし ほんみりん でんぶ</p> <p>かつおカツ かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 601 755</p>			<p>13</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>キャベツとウインナーのスープ キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん じゃがいも ウインナー こめあぶら コンソメ しょうゆ</p> <p>チキンのオープン焼き とりにく チーズ パンこ</p> <p>エネルギー 616 745</p>			<p>14</p> <p>パックラーメン 道産小麦 かんすい</p> <p>しょうゆやさいラーメン ぶたにく メンマ なんと にんじん もやし こまつな たまねぎ ラーメンスープ ながねぎ ちゅうかだし かつおだし しょうが にんにく</p> <p>とうにゅうコロッケ とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら</p> <p>エネルギー 566 653</p>			<p>15</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>いものみそしる じゃがいも たまねぎ あぶらあげ てづくりみそ にほしだし</p> <p>ごもくたまごやき たまご さとう ひじき にんじん グリンピース たけのこ とりにく みりん</p> <p>エネルギー 621 748</p>			<p>16</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>チンゲンサイのスープ ベーコン とうふ チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ ちゅうかだし</p> <p>にくだんご(2コ) とりにく たまねぎ パンこ しょうゆ ほんみりん</p> <p>エネルギー 616 745</p>			<p>19</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ピビンバ ぶたにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たまご しょうが にんにく こめあぶら テンメンジャン コチジャン しょうゆ さんおんとう こめあぶら こま</p> <p>ちくわいそべあげ ちくわ のり でんぶ こむぎこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 655 794</p>			<p>20</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたじる ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんやく じゃがいも ながねぎ にんじん こまつな だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ</p> <p>にしんのしょうがに にしん しょうが さとう</p> <p>エネルギー 604 733</p>			<p>21</p> <p>バーガーパン 道産小麦 スキムミルク</p> <p>やさいスープ にんじん じゃがいも キャベツ たまねぎ パセリ コンソメ しょうゆ</p> <p>フライドチキン とりにく こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 794</p>			<p>22</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>せんべいじる とうふ さんおんとう しょうゆ しょうゆ しいたけ ほんみりん かつおだし こめあぶら</p> <p>チキンみそカツ とりにく みそ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 603 725</p>			<p>23</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>きくらげとたまごのスープ きくらげ たまご ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ でんぶ</p> <p>ぎょうざ(2コ) とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ</p> <p>エネルギー 618 749</p>			<p>26</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>いもだんごじる じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら</p> <p>チーズはんぺんフライ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 652 785</p>			<p>27</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>けんちんじる とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし</p> <p>さばみそに さば みそ さとう</p> <p>エネルギー 662 792</p>			<p>28</p> <p>パックうどん 道産小麦</p> <p>みそにこみうどん ぶたにく にんじん ながねぎ ごぼう あぶらあげ しょうが みそ こんぶだし ほんみりん さんおんとう かつおのもと</p> <p>カレーコロッケ じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 530 587</p>			<p>29</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたにくとだいこんのスープ ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ こめあぶら 酢(す)</p> <p>あじフライ あじ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 699</p>			<p>30</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>わかめスープ わかめ とりにく とうふ はるさめ にんじん ながねぎ こまつな ちゅうかだし しょうゆ</p> <p>やさいシュウマイ(2コ) たら こむぎこ とうふ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>エネルギー 588 719</p>		
	小学校	中学校																																																																																				
エネルギー (kcal)	608	741																																																																																				
たんぱくしつ (g)	24.5	28.5																																																																																				
しぼう (g)	20.6	22.2																																																																																				
えんぶん (g)	2.9	3.4																																																																																				
<p>たけのこ</p> <p>たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を利用します。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムやお腹の調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。給食では、8日(木)「たけのこごはん」がです。</p>			<p>7</p> <p>コッペパン 道産小麦 スキムミルク</p> <p>コンソメスープ マカロニ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ</p> <p>やさいコロッケ じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 616 801</p>			<p>8</p> <p>たけのこごはん 精白米 (深川産ななつぼし) たけのこ</p> <p>とうふのみそしる とうふ あぶらあげ わかめ にんじん ながねぎ にほしだし てづくりみそ</p> <p>いわしのうめに いわし うめ さとう</p> <p>うましおキャベツ キャベツ にんじん にんにく とりからスープ こめあぶら こま</p> <p>エネルギー 585 710</p>			<p>9</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>はるさめスープ ベーコン はるさめ はくさい にんじん ながねぎ しいたけ ちゅうかだし しょうゆ</p> <p>ひじきはるまき たけのこ にんじん ひじき ぶたにく こむぎこ しょうゆ こめあぶら</p> <p>エネルギー 593 718</p>			<p>12</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>よしのじる とうふ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ とうふ あぶらあげ こめあぶら しょうゆ かつおだし こんぶだし ほんみりん でんぶ</p> <p>かつおカツ かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 601 755</p>			<p>13</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>キャベツとウインナーのスープ キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん じゃがいも ウインナー こめあぶら コンソメ しょうゆ</p> <p>チキンのオープン焼き とりにく チーズ パンこ</p> <p>エネルギー 616 745</p>			<p>14</p> <p>パックラーメン 道産小麦 かんすい</p> <p>しょうゆやさいラーメン ぶたにく メンマ なんと にんじん もやし こまつな たまねぎ ラーメンスープ ながねぎ ちゅうかだし かつおだし しょうが にんにく</p> <p>とうにゅうコロッケ とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら</p> <p>エネルギー 566 653</p>			<p>15</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>いものみそしる じゃがいも たまねぎ あぶらあげ てづくりみそ にほしだし</p> <p>ごもくたまごやき たまご さとう ひじき にんじん グリンピース たけのこ とりにく みりん</p> <p>エネルギー 621 748</p>			<p>16</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>チンゲンサイのスープ ベーコン とうふ チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ ちゅうかだし</p> <p>にくだんご(2コ) とりにく たまねぎ パンこ しょうゆ ほんみりん</p> <p>エネルギー 616 745</p>			<p>19</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ピビンバ ぶたにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たまご しょうが にんにく こめあぶら テンメンジャン コチジャン しょうゆ さんおんとう こめあぶら こま</p> <p>ちくわいそべあげ ちくわ のり でんぶ こむぎこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 655 794</p>			<p>20</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたじる ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんやく じゃがいも ながねぎ にんじん こまつな だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ</p> <p>にしんのしょうがに にしん しょうが さとう</p> <p>エネルギー 604 733</p>			<p>21</p> <p>バーガーパン 道産小麦 スキムミルク</p> <p>やさいスープ にんじん じゃがいも キャベツ たまねぎ パセリ コンソメ しょうゆ</p> <p>フライドチキン とりにく こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 794</p>			<p>22</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>せんべいじる とうふ さんおんとう しょうゆ しょうゆ しいたけ ほんみりん かつおだし こめあぶら</p> <p>チキンみそカツ とりにく みそ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 603 725</p>			<p>23</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>きくらげとたまごのスープ きくらげ たまご ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ でんぶ</p> <p>ぎょうざ(2コ) とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ</p> <p>エネルギー 618 749</p>			<p>26</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>いもだんごじる じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら</p> <p>チーズはんぺんフライ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 652 785</p>			<p>27</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>けんちんじる とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし</p> <p>さばみそに さば みそ さとう</p> <p>エネルギー 662 792</p>			<p>28</p> <p>パックうどん 道産小麦</p> <p>みそにこみうどん ぶたにく にんじん ながねぎ ごぼう あぶらあげ しょうが みそ こんぶだし ほんみりん さんおんとう かつおのもと</p> <p>カレーコロッケ じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 530 587</p>			<p>29</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたにくとだいこんのスープ ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ こめあぶら 酢(す)</p> <p>あじフライ あじ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 699</p>			<p>30</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>わかめスープ わかめ とりにく とうふ はるさめ にんじん ながねぎ こまつな ちゅうかだし しょうゆ</p> <p>やさいシュウマイ(2コ) たら こむぎこ とうふ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>エネルギー 588 719</p>																																
<p>12</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>よしのじる とうふ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ とうふ あぶらあげ こめあぶら しょうゆ かつおだし こんぶだし ほんみりん でんぶ</p> <p>かつおカツ かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 601 755</p>			<p>13</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>キャベツとウインナーのスープ キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん じゃがいも ウインナー こめあぶら コンソメ しょうゆ</p> <p>チキンのオープン焼き とりにく チーズ パンこ</p> <p>エネルギー 616 745</p>			<p>14</p> <p>パックラーメン 道産小麦 かんすい</p> <p>しょうゆやさいラーメン ぶたにく メンマ なんと にんじん もやし こまつな たまねぎ ラーメンスープ ながねぎ ちゅうかだし かつおだし しょうが にんにく</p> <p>とうにゅうコロッケ とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら</p> <p>エネルギー 566 653</p>			<p>15</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>いものみそしる じゃがいも たまねぎ あぶらあげ てづくりみそ にほしだし</p> <p>ごもくたまごやき たまご さとう ひじき にんじん グリンピース たけのこ とりにく みりん</p> <p>エネルギー 621 748</p>			<p>16</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>チンゲンサイのスープ ベーコン とうふ チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ ちゅうかだし</p> <p>にくだんご(2コ) とりにく たまねぎ パンこ しょうゆ ほんみりん</p> <p>エネルギー 616 745</p>			<p>19</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ピビンバ ぶたにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たまご しょうが にんにく こめあぶら テンメンジャン コチジャン しょうゆ さんおんとう こめあぶら こま</p> <p>ちくわいそべあげ ちくわ のり でんぶ こむぎこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 655 794</p>			<p>20</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたじる ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんやく じゃがいも ながねぎ にんじん こまつな だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ</p> <p>にしんのしょうがに にしん しょうが さとう</p> <p>エネルギー 604 733</p>			<p>21</p> <p>バーガーパン 道産小麦 スキムミルク</p> <p>やさいスープ にんじん じゃがいも キャベツ たまねぎ パセリ コンソメ しょうゆ</p> <p>フライドチキン とりにく こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 794</p>			<p>22</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>せんべいじる とうふ さんおんとう しょうゆ しょうゆ しいたけ ほんみりん かつおだし こめあぶら</p> <p>チキンみそカツ とりにく みそ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 603 725</p>			<p>23</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>きくらげとたまごのスープ きくらげ たまご ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ でんぶ</p> <p>ぎょうざ(2コ) とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ</p> <p>エネルギー 618 749</p>			<p>26</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>いもだんごじる じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら</p> <p>チーズはんぺんフライ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 652 785</p>			<p>27</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>けんちんじる とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし</p> <p>さばみそに さば みそ さとう</p> <p>エネルギー 662 792</p>			<p>28</p> <p>パックうどん 道産小麦</p> <p>みそにこみうどん ぶたにく にんじん ながねぎ ごぼう あぶらあげ しょうが みそ こんぶだし ほんみりん さんおんとう かつおのもと</p> <p>カレーコロッケ じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 530 587</p>			<p>29</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたにくとだいこんのスープ ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ こめあぶら 酢(す)</p> <p>あじフライ あじ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 699</p>			<p>30</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>わかめスープ わかめ とりにく とうふ はるさめ にんじん ながねぎ こまつな ちゅうかだし しょうゆ</p> <p>やさいシュウマイ(2コ) たら こむぎこ とうふ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>エネルギー 588 719</p>																																												
<p>19</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ピビンバ ぶたにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たまご しょうが にんにく こめあぶら テンメンジャン コチジャン しょうゆ さんおんとう こめあぶら こま</p> <p>ちくわいそべあげ ちくわ のり でんぶ こむぎこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 655 794</p>			<p>20</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたじる ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんやく じゃがいも ながねぎ にんじん こまつな だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ</p> <p>にしんのしょうがに にしん しょうが さとう</p> <p>エネルギー 604 733</p>			<p>21</p> <p>バーガーパン 道産小麦 スキムミルク</p> <p>やさいスープ にんじん じゃがいも キャベツ たまねぎ パセリ コンソメ しょうゆ</p> <p>フライドチキン とりにく こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 794</p>			<p>22</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>せんべいじる とうふ さんおんとう しょうゆ しょうゆ しいたけ ほんみりん かつおだし こめあぶら</p> <p>チキンみそカツ とりにく みそ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 603 725</p>			<p>23</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>きくらげとたまごのスープ きくらげ たまご ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ でんぶ</p> <p>ぎょうざ(2コ) とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ</p> <p>エネルギー 618 749</p>			<p>26</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>いもだんごじる じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら</p> <p>チーズはんぺんフライ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 652 785</p>			<p>27</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>けんちんじる とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし</p> <p>さばみそに さば みそ さとう</p> <p>エネルギー 662 792</p>			<p>28</p> <p>パックうどん 道産小麦</p> <p>みそにこみうどん ぶたにく にんじん ながねぎ ごぼう あぶらあげ しょうが みそ こんぶだし ほんみりん さんおんとう かつおのもと</p> <p>カレーコロッケ じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 530 587</p>			<p>29</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたにくとだいこんのスープ ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ こめあぶら 酢(す)</p> <p>あじフライ あじ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 699</p>			<p>30</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>わかめスープ わかめ とりにく とうふ はるさめ にんじん ながねぎ こまつな ちゅうかだし しょうゆ</p> <p>やさいシュウマイ(2コ) たら こむぎこ とうふ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>エネルギー 588 719</p>																																																											
<p>26</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>いもだんごじる じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら</p> <p>チーズはんぺんフライ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 652 785</p>			<p>27</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>けんちんじる とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし</p> <p>さばみそに さば みそ さとう</p> <p>エネルギー 662 792</p>			<p>28</p> <p>パックうどん 道産小麦</p> <p>みそにこみうどん ぶたにく にんじん ながねぎ ごぼう あぶらあげ しょうが みそ こんぶだし ほんみりん さんおんとう かつおのもと</p> <p>カレーコロッケ じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 530 587</p>			<p>29</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>ぶたにくとだいこんのスープ ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ こめあぶら 酢(す)</p> <p>あじフライ あじ パンこ こめあぶら</p> <p>エネルギー 579 699</p>			<p>30</p> <p>ごはん 精白米 (深川産ななつぼし)</p> <p>わかめスープ わかめ とりにく とうふ はるさめ にんじん ながねぎ こまつな ちゅうかだし しょうゆ</p> <p>やさいシュウマイ(2コ) たら こむぎこ とうふ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>エネルギー 588 719</p>																																																																										