

※必要事項を記入の上、10月17日(月)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・自己除去が	あります ・ ありません
全日牛乳を	飲みます ・ 飲みません

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
---	---	---	---	---

7大アレルゲン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7大アレルゲンであるそば、落花生、かへ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。

1 火		2 水	
こくとうパン		ごはん	
<input type="checkbox"/> キャベツと とりだんごのスープ 25 にんじん 10 たまねぎ 20 ほししいたけ 0.3 キャベツ 30 あおねぎ 5 とりがらスープ 3 どんこつスープ 2 こいくちしょうゆ 3 しお 0.4 こしょう 0.02	<input type="checkbox"/> ライスソテー げんまい 10 ロースハム 5 たまねぎ 5 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2 <input type="checkbox"/> みかん 1.0 <input type="checkbox"/> みかん 1.0	<input type="checkbox"/> マーボーどうふ ぶたミンチにく 20 つちしょうが 0.5 にんにく 0.1 たまねぎ 1.5 たまねぎ 50 れいとうどうふ 100 あおねぎ 5 しお 0.05 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2 みそ 6.5 とりがらスープ 1.5 こしょう 0.05 トウバンジャン 0.15 てんぷん 0.7 ひまわりあぶら 0.5	<input type="checkbox"/> ささみとキャベツの いためもの 5 <input type="checkbox"/> ささみフレーク 30 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> こまつな 0.1 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2

3 木		4 金	
今月の炊き込みごはん		コッペパン	
「くろまいごはん」(7日) こめ 75g くろまい 2.1g  「かやくごはん」(10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		ふゆやさいのスープ <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> カットウィンナー 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 2 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	

5 土		6 日	
今月の炊き込みごはん		コッペパン	
「くろまいごはん」(7日) こめ 75g くろまい 2.1g  「かやくごはん」(10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		おからサラダ <input type="checkbox"/> うのはな 15 <input type="checkbox"/> ツナフレーク 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> どうにゅう 10 <input type="checkbox"/> こめず 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう 0.2 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3 <input type="checkbox"/> だいがくいも 50 <input type="checkbox"/> ぎつまいも 5 <input type="checkbox"/> あげあぶら 5.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.8	

7 月		8 火	
くろまいごはん		ごはん	
<input type="checkbox"/> ボークカレー 25 <input type="checkbox"/> ぶたにく 0.5 <input type="checkbox"/> つちしょうが 0.1 <input type="checkbox"/> たまねぎ 55 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> じゃがいも 50 <input type="checkbox"/> カレーこ 0.8 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 3.2 <input type="checkbox"/> はいんげん豆 6 <input type="checkbox"/> オニオンペースト 5 <input type="checkbox"/> ウスターソース 2 <input type="checkbox"/> のうこうソース 2 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ 2 <input type="checkbox"/> チャツネ 4 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1.5 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 5 <input type="checkbox"/> あかワイン 1 <input type="checkbox"/> りんごビュレ 2 <input type="checkbox"/> さとう 0.1		<input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう 0.05 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.5  <input type="checkbox"/> チンゲンサイの いためもの 5 <input type="checkbox"/> やきぶた 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 20 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.7 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2	

9 水		10 木	
コッペパン		かやくごはん	
<input type="checkbox"/> ふゆやさいの どうにゅうスパゲティ 15 ベーコン 5 たまねぎ 30 にんじん 10 はくさい 30 カリフラワー 10 ほうれんそう 5 <input type="checkbox"/> ぶたミンチ 25 <input type="checkbox"/> どうにゅう 20 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 2.5 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう 0.05 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	<input type="checkbox"/> キャベツのソテー ロースハム 3 キャベツ 35 にんじん 5 しお 0.1 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2  <input type="checkbox"/> かきあげ 5 <input type="checkbox"/> さくらえび 15 <input type="checkbox"/> じゃがいも 5 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 5 <input type="checkbox"/> しゅんぎく 5 <input type="checkbox"/> こめこ 7 <input type="checkbox"/> てんぷん 5 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> あげあぶら 12  <input type="checkbox"/> こうやどうふの ふくめに 6 <input type="checkbox"/> ひとくちこうや 1 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 1.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> みりん 0.1 <input type="checkbox"/> しお 0.1		

11 金		12 土	
コッペパン		コッペパン	
<input type="checkbox"/> ぶたじる 15 <input type="checkbox"/> ぶたにく 5 <input type="checkbox"/> うすあげ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> じゃがいも 15 <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> あおねぎ 5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 2.5 <input type="checkbox"/> みそ 9	<input type="checkbox"/> ししゃも 20 <input type="checkbox"/> ししゃも 20  <input type="checkbox"/> ひじきのいために 1.8 <input type="checkbox"/> ひじき 2 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> ちくわ 0.3 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 0.3 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2	<input type="checkbox"/> ボークビーンズ 20 <input type="checkbox"/> ぶたにく 5 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> しろいんげんまめ 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 50 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> トマトホールかん 10 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 2.5 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ 7 <input type="checkbox"/> ウスターソース 2 <input type="checkbox"/> あかワイン 2 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう 0.05 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2	<input type="checkbox"/> コーンソテー 10 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> ホールコーン 20 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 15 <input type="checkbox"/> しお 0.15 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.3 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2

13 日		14 月	
コッペパン		ごはん	
<input type="checkbox"/> ミネストローネ 5 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> カットウィンナー 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> ホールコーン 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> パセリ 0.5 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 2.5 <input type="checkbox"/> どんこつスープ 2.5 <input type="checkbox"/> トマトホールかん 30 <input type="checkbox"/> トマトビュレ 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> あかワイン 2 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	<input type="checkbox"/> にくボール 40 <input type="checkbox"/> てりやきソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.5 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> てんぷん 0.3  <input type="checkbox"/> プロックリー 20 <input type="checkbox"/> プロックリー 10 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング 10	<input type="checkbox"/> にくじゃが 20 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 55 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> じゃがいも 60 <input type="checkbox"/> つきこんにやく 20 <input type="checkbox"/> むきえだまめ 5 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 6 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 1 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	<input type="checkbox"/> はくさいの こんぶあえ 40 <input type="checkbox"/> はくさい 5 <input type="checkbox"/> にんじん 1 <input type="checkbox"/> しおこんぶ 1 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.2

15 火		16 水	
ごはん		コッペパン	
<input type="checkbox"/> みそおでん 20 <input type="checkbox"/> ぶたにく 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 50 <input type="checkbox"/> だいこん 15 <input type="checkbox"/> いたこんにやく 0.45 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.6 <input type="checkbox"/> あつあげ 10 <input type="checkbox"/> うずらたまご 20 <input type="checkbox"/> さとう 0.6 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1.5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 0.5 <input type="checkbox"/> みそ 7 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 2	<input type="checkbox"/> ささみとにんじんの あまずあえ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> ささみフレーク 0.3 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こめず 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> みりん 1	<input type="checkbox"/> ふゆやさいなべ 10 <input type="checkbox"/> ぶたにく 5 <input type="checkbox"/> うすあげ 10 <input type="checkbox"/> どうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> だいこん 10 <input type="checkbox"/> いたこんにやく 0.1 <input type="checkbox"/> つちしょうが 0.1 <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ 4 <input type="checkbox"/> しめじ 3 <input type="checkbox"/> みずな 5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 2.5 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 1 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.1 <input type="checkbox"/> しお 0.3  <input type="checkbox"/> きんときまめ 7 <input type="checkbox"/> きんときまめ 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.8	<input type="checkbox"/> れんこんの からみそいため 10 <input type="checkbox"/> ぶたにく 20 <input type="checkbox"/> れんこん 10 <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> つちしょうが 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1.5 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.05 <input type="checkbox"/> てんぷん 0.1  <input type="checkbox"/> きんときまめ 7 <input type="checkbox"/> きんときまめ 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.8

17 木		18 金	
ごはん		うずまきパン	
<input type="checkbox"/> にくじゃが 20 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 55 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> じゃがいも 60 <input type="checkbox"/> つきこんにやく 20 <input type="checkbox"/> むきえだまめ 5 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 6 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 1 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	<input type="checkbox"/> はくさいの こんぶあえ 40 <input type="checkbox"/> はくさい 5 <input type="checkbox"/> にんじん 1 <input type="checkbox"/> しおこんぶ 1 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.2	<input type="checkbox"/> カレーうどん 5 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 10 <input type="checkbox"/> うすあげ 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> オリーブあぶら 0.1 <input type="checkbox"/> あおねぎ 5 <input type="checkbox"/> だしこんぶ 0.5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 4 <input type="checkbox"/> カレーこ 0.5 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> みりん 2 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> てんぷん 2	<input type="checkbox"/> ほうれんそうの ソテー 7 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ホールコーン 20 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> オリーブあぶら 0.1 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.3

19 土		20 日	
ごはん		ごはん	
<input type="checkbox"/> ごじる 5 <input type="checkbox"/> ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> だいすい 10 <input type="checkbox"/> いたこんにやく 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> どうふ 15 <input type="checkbox"/> えのきたけ 3 <input type="checkbox"/> あおねぎ 5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 2.5 <input type="checkbox"/> みそ 9 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.1	<input type="checkbox"/> はたはたの からあげ 10 <input type="checkbox"/> はたはた 4 <input type="checkbox"/> あげあぶら 4  <input type="checkbox"/> こまつなの ごまいため 5 <input type="checkbox"/> やきぶた 10 <input type="checkbox"/> こまつな 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう 0.2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 2 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2	<input type="checkbox"/> タットリタン 20 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.05 <input type="checkbox"/> たまねぎ 50 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> ひとくちあつあげ 25 <input type="checkbox"/> むきえだまめ 3 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 5 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> コチュジャン 0.7 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.5	<input type="checkbox"/> はるさめの いためもの 5 <input type="checkbox"/> やきぶた 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ 6 <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.05 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.02

21 月		22 火	
ごはん		ごはん	
<input type="checkbox"/> ぶたにく 20 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> ちくわ 10 <input type="checkbox"/> だいこん 50 <input type="checkbox"/> いたこんにやく 15 <input type="checkbox"/> さとう 0.45 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.6 <input type="checkbox"/> あつあげ 10 <input type="checkbox"/> うずらたまご 20 <input type="checkbox"/> さとう 0.6 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1.5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 0.5 <input type="checkbox"/> みそ 7 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 2	<input type="checkbox"/> ささみとにんじんの あまずあえ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> ささみフレーク 0.3 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こめず 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> みりん 1	<input type="checkbox"/> ふゆやさいなべ 10 <input type="checkbox"/> ぶたにく 5 <input type="checkbox"/> うすあげ 10 <input type="checkbox"/> どうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> だいこん 10 <input type="checkbox"/> いたこんにやく 0.1 <input type="checkbox"/> つちしょうが 0.1 <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ 4 <input type="checkbox"/> しめじ 3 <input type="checkbox"/> みずな 5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 2.5 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 1 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.1 <input type="checkbox"/> しお 0.3  <input type="checkbox"/> きんときまめ 7 <input type="checkbox"/> きんときまめ 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.8	<input type="checkbox"/> れんこんの からみそいため 10 <input type="checkbox"/> ぶたにく 20 <input type="checkbox"/> れんこん 10 <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> つちしょうが 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1.5 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.05 <input type="checkbox"/> てんぷん 0.1  <input type="checkbox"/> きんときまめ 7 <input type="checkbox"/> きんときまめ 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.8

23 水		24 木	
コッペパン		しよくパン	
<input type="checkbox"/> ミネストローネ 5 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> カットウィンナー 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> ホールコーン 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> パセリ 0.5 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 2.5 <input type="checkbox"/> どんこつスープ 2.5 <input type="checkbox"/> トマトホールかん 30 <input type="checkbox"/> トマトビュレ 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> あかワイン 2 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	<input type="checkbox"/> にくボール 40 <input type="checkbox"/> てりやきソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.5 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> てんぷん 0.3  <input type="checkbox"/> プロックリー 20 <input type="checkbox"/> プロックリー 10 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング 10	<input type="checkbox"/> にくじゃが 20 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 55 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> じゃがいも 60 <input type="checkbox"/> つきこんにやく 20 <input type="checkbox"/> むきえだまめ 5 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 6 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 1 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	<input type="checkbox"/> はくさいの こんぶあえ 40 <input type="checkbox"/> はくさい 5 <input type="checkbox"/> にんじん 1 <input type="checkbox"/> しおこんぶ 1 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.2

25 金		26 土	
うずまきパン		ごはん	
<input type="checkbox"/> カレーうどん 5 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 10 <input type="checkbox"/> うすあげ 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> オリーブあぶら 0.1 <input type="checkbox"/> あおねぎ 5 <input type="checkbox"/> だしこんぶ 0.5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 4 <input type="checkbox"/> カレーこ 0.5 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> みりん 2 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> てんぷん 2	<input type="checkbox"/> ほうれんそうの ソテー 7 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ホールコーン 20 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> オリーブあぶら 0.1 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 0.3	<input type="checkbox"/> かきたまじる 10 <input type="checkbox"/> にんじん 25 <input type="checkbox"/> たまねぎ 10 <input type="checkbox"/> いたかまぼこ 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 5 <input type="checkbox"/> あおねぎ 5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1.8 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 1.8 <input type="checkbox"/> しお 0.05 <input type="checkbox"/> てんぷん 0.5	<input type="checkbox"/> やきざかな(ほっけ) 10 <input type="checkbox"/> ほっけ 10 <input type="checkbox"/> だいこんのもの 10 <input type="checkbox"/> うすあげ 40 <input type="checkbox"/> だいこん 10 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 3

27 日		28 月	
コッペパン		コッペパン	
<input type="checkbox"/> ボルシチ 10 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 5 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> ピーツ 7 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 2.5 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ 7 <input type="checkbox"/> トマトホールかん 10 <input type="checkbox"/> ウスターソース 2 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> あかワイン 2 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	<input type="checkbox"/> ツナコーン 15 <input type="checkbox"/> ツナフレーク 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 <input type="checkbox"/> ホールコーン 10 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.3 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2  <input type="checkbox"/> みかん 1.0 <input type="checkbox"/> みかん 1.0	<input type="checkbox"/> みそしる 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 5 <input type="checkbox"/> うすあげ 30 <input type="checkbox"/> れいとうどうふ 30 <input type="checkbox"/> わかめ 0.3 <input type="checkbox"/> あおねぎ 5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 2.5 <input type="checkbox"/> みそ 9  <input type="checkbox"/> あげざばの みぞれあえ 10 <input type="checkbox"/> さば 10 <input type="checkbox"/> つちしょうが 1 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 1 <input type="checkbox"/> てんぷん 8 <input type="checkbox"/> あげあぶら 5 <input type="checkbox"/> だいこん 10 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 1	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 2 <input type="checkbox"/> さとう 1  <input type="checkbox"/> もやしの いためもの 5 <input type="checkbox"/> やきぶた 40 <input type="checkbox"/> もやし 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1.5 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2

29 火		30 水	
コッペパン		ごはん	
<input type="checkbox"/> ボルシチ 10 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 5 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> ピーツ 7 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 2.5 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ 7 <input type="checkbox"/> トマトホールかん 10 <input type="checkbox"/> ウスターソース 2 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> あかワイン 2 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.3	<input type="checkbox"/> ツナコーン 15 <input type="checkbox"/> ツナフレーク 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 <input type="checkbox"/> ホールコーン 10 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 0.3 <input type="checkbox"/> ひまわりあぶら 0.2  <input type="checkbox"/> みかん 1.0 <input type="checkbox"/> みかん 1.0	<input type="checkbox"/> みそしる 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 5 <input type="checkbox"/> うすあげ 30 <input type="checkbox"/> れいとうどうふ 30 <input type="checkbox"/> わかめ 0.3 <input type="checkbox"/> あおねぎ 5 <input type="checkbox"/> けずりぶし(さば・いわし) 2.5 <input type="checkbox"/> みそ 9  <input type="checkbox"/> あげざばの	