

※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
-----	-----	-----	---------

<input type="checkbox"/> 今月は、除去食・欠食・自己除去が <input type="checkbox"/> 全日牛乳を	<input type="checkbox"/> あります ・ <input type="checkbox"/> ありません <input type="checkbox"/> 飲みます ・ <input type="checkbox"/> 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<p>7大アレルゲンを色分けしています</p> <p>卵 ■</p> <p>乳 ■</p> <p>えび ■</p> <p>小麦 ■</p> <p>※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、かき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。これについては記載していません。</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <p><input type="checkbox"/> こくとうビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>はっばうさい</td><td>15</td><td>はるさめの</td><td>5</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>0.5</td><td>ちゅうかいため</td><td>5</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.1</td><td>やきぶた</td><td>5</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>りょくとうはるさめ</td><td>6</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>こまつな</td><td>10</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>15</td><td>さとう</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>60</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>ほししいたけ</td><td>0.5</td><td>トウバンジャン</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>2.5</td><td>ごまあぶら</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</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>しょうゆ</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>てんぷん</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>はっばうさい:鶏肉、豚肉 はるさめのちゅうかいため:豚肉、ごま こくとうビーンズ:大豆</p>	はっばうさい	15	はるさめの	5	ぶたにく	0.5	ちゅうかいため	5	つちしょうが	0.1	やきぶた	5	かまぼこ	10	にんじん	5	にんじん	15	りょくとうはるさめ	6	たまねぎ	40	こまつな	10	たけのこ	15	さとう	0.3	はくさい	60	こいくちしょうゆ	1.5	ほししいたけ	0.5	トウバンジャン	0.05	とりからスープ	2.5	ごまあぶら	0.3	さとう	0.5			こいくちしょうゆ	2			うすくちしょうゆ	2			しょうゆ	0.2			こしょう	0.05			てんぷん	2			ひまわりあぶら	0.5			<p>2 <input type="checkbox"/> こくとうパン <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツと</td><td>25</td><td>ライスソテー</td><td>10</td></tr> <tr><td>とりだんごのスープ</td><td>25</td><td>げんまい</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>ロースハム</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>たまねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ほししいたけ</td><td>0.3</td><td>ホールコーン</td><td>10</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>しお</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>こしょう</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>3</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>どんこスープ</td><td>2</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.02</td><td>みかん</td><td>10</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td>みかん</td><td></td></tr> </table> <p>こくとうパン:小麦、乳 キャベツととりだんごのスープ:鶏肉、豚肉 ライスソテー:豚肉</p>	キャベツと	25	ライスソテー	10	とりだんごのスープ	25	げんまい	5	にんじん	10	ロースハム	5	たまねぎ	20	たまねぎ	5	にんじん	20	にんじん	5	ほししいたけ	0.3	ホールコーン	10	キャベツ	30	しお	0.2	あおねぎ	5	こしょう	0.05	とりからスープ	3	うすくちしょうゆ	0.3	どんこスープ	2	ひまわりあぶら	0.2	こいくちしょうゆ	3			しお	0.02	みかん	10	こしょう		みかん		<p>今月の炊き込みごはん</p> <p>「くろまいごはん」(8日) こめ 75g くろまい 2.1g</p> <p>「かやくごはん」(11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 こんにゃく 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</p> <p>「わかめごはん」(16日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g</p>	<p>4 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <p><input type="checkbox"/> ミニフィッシュ</p> <table border="1"> <tr><td>マーボーどうふ</td><td>20</td><td>ささみとキャベツの</td><td>5</td></tr> <tr><td>ぶたミンチにく</td><td>0.5</td><td>いためもの</td><td>5</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.1</td><td>ささみフレーク</td><td>30</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>15</td><td>キャベツ</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>こまつな</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>100</td><td>さとう</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.05</td><td>しお</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>こしょう</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td>ひまわりあぶら</td><td></td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>てんぷん</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>マーボーどうふ:鶏肉、豚肉、大豆 ささみとキャベツのいためもの:鶏肉</p>	マーボーどうふ	20	ささみとキャベツの	5	ぶたミンチにく	0.5	いためもの	5	つちしょうが	0.1	ささみフレーク	30	にんにく	15	キャベツ	10	たまねぎ	50	こまつな	0.1	にんじん	100	さとう	0.8	あおねぎ	5	こいくちしょうゆ	0.1	しお	0.05	しお	0.02	さとう	0.5	こしょう	0.2	こいくちしょうゆ	2	ひまわりあぶら		みそ	6.5			とりからスープ	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																																																																																																																																																		
はっばうさい	15	はるさめの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	0.5	ちゅうかいため	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
つちしょうが	0.1	やきぶた	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かまぼこ	10	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	15	りょくとうはるさめ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	40	こまつな	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たけのこ	15	さとう	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はくさい	60	こいくちしょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ほししいたけ	0.5	トウバンジャン	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とりからスープ	2.5	ごまあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
うすくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
てんぷん	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひまわりあぶら	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キャベツと	25	ライスソテー	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とりだんごのスープ	25	げんまい	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	ロースハム	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	20	たまねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	20	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ほししいたけ	0.3	ホールコーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	30	しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あおねぎ	5	こしょう	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とりからスープ	3	うすくちしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
どんこスープ	2	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しお	0.02	みかん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう		みかん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
マーボーどうふ	20	ささみとキャベツの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたミンチにく	0.5	いためもの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
つちしょうが	0.1	ささみフレーク	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	15	キャベツ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	50	こまつな	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	100	さとう	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あおねぎ	5	こいくちしょうゆ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.05	しお	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.5	こしょう	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	2	ひまわりあぶら																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みそ	6.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
とりからスープ	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<p>7 <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>ふゆやさいの</td><td>15</td><td>おからサラダ</td><td>15</td></tr> <tr><td>スープ</td><td>5</td><td>うのはな</td><td>5</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>5</td><td>ツナフレーク</td><td>5</td></tr> <tr><td>カットウインナー</td><td>5</td><td>たまねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>にんじん</td><td>7</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>とうにゅう</td><td>10</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>30</td><td>こめず</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>25</td><td>さとう</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>3</td><td>しお</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2</td><td>こしょう</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.4</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.3</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>だいがくいも</td><td>50</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さつまいも</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あげあぶら</td><td>5.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.8</td></tr> </table> <p>コッペパン:小麦、乳 ふゆやさいのスープ:鶏肉、豚肉 おからサラダ:大豆</p>	ふゆやさいの	15	おからサラダ	15	スープ	5	うのはな	5	ベーコン	5	ツナフレーク	5	カットウインナー	5	たまねぎ	10	にんじん	10	にんじん	7	たまねぎ	20	とうにゅう	10	だいこん	30	こめず	0.8	はくさい	25	さとう	0.5	とりからスープ	3	しお	0.2	こいくちしょうゆ	1	うすくちしょうゆ	0.2	うすくちしょうゆ	2	こしょう	0.1	しお	0.4	ひまわりあぶら	0.3	こしょう	0.02			ひまわりあぶら	0.3	だいがくいも	50			さつまいも	5			あげあぶら	5.5			さとう	5			こいくちしょうゆ	0.8	<p>8 <input type="checkbox"/> くろまいごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <p><input type="checkbox"/> ふくじんづけ</p> <table border="1"> <tr><td>ポークカレー</td><td>25</td><td>しお</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>15</td><td>こしょう</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.1</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>55</td><td>チンゲンサイの</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>いためもの</td><td>5</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>50</td><td>やきぶた</td><td>5</td></tr> <tr><td>カレーこ</td><td>0.8</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ひまわりあぶら</td><td>3.2</td><td>キャベツ</td><td>20</td></tr> <tr><td>はいせんこむぎ</td><td>6</td><td>チンゲンサイ</td><td>20</td></tr> <tr><td>オニオンペースト</td><td>5</td><td>オニオンペースト</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2</td><td>ウスターソース</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>のうこうソース</td><td>2</td><td>しお</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>2</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>チャツネ</td><td>4</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あかワイン</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>りんごピューレ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>ポークカレー:小麦、りんご、鶏肉、豚肉 チンゲンサイのいためもの:豚肉</p>	ポークカレー	25	しお	0.4	ぶたにく	15	こしょう	0.05	つちしょうが	0.1	ひまわりあぶら	0.5	にんにく	5			たまねぎ	55	チンゲンサイの	5	にんじん	15	いためもの	5	じゃがいも	50	やきぶた	5	カレーこ	0.8	にんじん	5	ひまわりあぶら	3.2	キャベツ	20	はいせんこむぎ	6	チンゲンサイ	20	オニオンペースト	5	オニオンペースト	0.7	ウスターソース	2	ウスターソース	0.1	のうこうソース	2	しお	0.02	トマトケチャップ	2	こしょう	0.02	チャツネ	4	ひまわりあぶら	0.2	こいくちしょうゆ	1.5			とりからスープ	5			あかワイン	1			りんごピューレ	2			さとう	0.1			<p>9 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたじる</td><td>15</td><td>ししゃも</td><td>20*</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>5</td><td>ししゃも</td><td></td></tr> <tr><td>うすあげ</td><td>5</td><td>ひじきのいために</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>5</td><td>ひじき</td><td>2</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>にんじん</td><td>3</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15</td><td>ちくわ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>15</td><td>けずりぶし(さばいわし)</td><td>1</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>さとう</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>けずりぶし(さばいわし)</td><td>2.5</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>9</td><td>みりん</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ひまわりあぶら</td><td></td></tr> </table> <p>ぶたじる:さば、豚肉、大豆 ひじきのいために:さば</p>	ぶたじる	15	ししゃも	20*	ぶたにく	5	ししゃも		うすあげ	5	ひじきのいために	1.8	にんにく	5	ひじき	2	じゃがいも	20	にんじん	3	だいこん	15	ちくわ	0.3	もやし	15	けずりぶし(さばいわし)	1	あおねぎ	5	さとう	1.5	けずりぶし(さばいわし)	2.5	こいくちしょうゆ	0.5	みそ	9	みりん	0.2			ひまわりあぶら		<p>10 <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>ふゆやさいの</td><td>15</td><td>キャベツのソテー</td><td>3</td></tr> <tr><td>どうにゅうスパゲティ</td><td>5</td><td>ロースハム</td><td>35</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>15</td><td>キャベツ</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>30</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>カリフラワー</td><td>10</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>ほうれんそう</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スパゲティ</td><td>25</td><td>かき</td><td>100</td></tr> <tr><td>どうにゅう</td><td>2.5</td><td>かき</td><td></td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>2.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.5</td><td></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>0.03</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> <p>コッペパン:小麦、乳 ふゆやさいのどうにゅうスパゲティ:小麦、鶏肉、豚肉、大豆 キャベツのソテー:豚肉</p>	ふゆやさいの	15	キャベツのソテー	3	どうにゅうスパゲティ	5	ロースハム	35	ベーコン	15	キャベツ	5	たまねぎ	30	にんじん	5	にんじん	10	しお	0.1	はくさい	30	こしょう	0.02	カリフラワー	10	ひまわりあぶら	0.2	ほうれんそう	5			スパゲティ	25	かき	100	どうにゅう	2.5	かき		とりからスープ	2.0			うすくちしょうゆ	0.5			しお	0.4			こしょう	0.03			ひまわりあぶら	0.3			<p>11 <input type="checkbox"/> かやくごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>たまねぎのおつゆ</td><td>10</td><td>かきあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>さくらえび</td><td>15</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>じゃがいも</td><td>5</td></tr> <tr><td>いたまほこ</td><td>8</td><td>たまねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td><td>しゅんぎく</td><td>5</td></tr> <tr><td>けずりぶし(さばいわし)</td><td>2</td><td>こめこ</td><td>7</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.8</td><td>てんぷん</td><td>5</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.8</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.25</td><td>あげあぶら</td><td>12</td></tr> </table> <p>かやくごはん:大豆 たまねぎのおつゆ:さば かきあげ:えび こうやどうふのふくめに:さば、大豆</p>	たまねぎのおつゆ	10	かきあげ	5	にんじん	10	さくらえび	15	たまねぎ	40	じゃがいも	5	いたまほこ	8	たまねぎ	15	あおねぎ	5	しゅんぎく	5	けずりぶし(さばいわし)	2	こめこ	7	こいくちしょうゆ	1.8	てんぷん	5	うすくちしょうゆ	1.8	しお	0.1	しお	0.25	あげあぶら	12																																				
ふゆやさいの	15	おからサラダ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
スープ	5	うのはな	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン	5	ツナフレーク	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カットウインナー	5	たまねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	にんじん	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	20	とうにゅう	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だいこん	30	こめず	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はくさい	25	さとう	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とりからスープ	3	しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	1	うすくちしょうゆ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	2	こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.4	ひまわりあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひまわりあぶら	0.3	だいがくいも	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		さつまいも	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		あげあぶら	5.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		さとう	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こいくちしょうゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ポークカレー	25	しお	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	15	こしょう	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
つちしょうが	0.1	ひまわりあぶら	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎ	55	チンゲンサイの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	15	いためもの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	50	やきぶた	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カレーこ	0.8	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ひまわりあぶら	3.2	キャベツ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はいせんこむぎ	6	チンゲンサイ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
オニオンペースト	5	オニオンペースト	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ウスターソース	2	ウスターソース	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
のうこうソース	2	しお	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトケチャップ	2	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
チャツネ	4	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
とりからスープ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
あかワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
りんごピューレ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ぶたじる	15	ししゃも	20*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	5	ししゃも																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
うすあげ	5	ひじきのいために	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	5	ひじき	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	20	にんじん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だいこん	15	ちくわ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
もやし	15	けずりぶし(さばいわし)	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あおねぎ	5	さとう	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし(さばいわし)	2.5	こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みそ	9	みりん	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ひまわりあぶら																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ふゆやさいの	15	キャベツのソテー	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
どうにゅうスパゲティ	5	ロースハム	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン	15	キャベツ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	30	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はくさい	30	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カリフラワー	10	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ほうれんそう	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
スパゲティ	25	かき	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
どうにゅう	2.5	かき																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
とりからスープ	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
うすくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しお	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひまわりあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎのおつゆ	10	かきあげ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	さくらえび	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	40	じゃがいも	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
いたまほこ	8	たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あおねぎ	5	しゅんぎく	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし(さばいわし)	2	こめこ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	1.8	てんぷん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	1.8	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.25	あげあぶら	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<p>14 <input type="checkbox"/> しょくパン <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <p><input type="checkbox"/> スライスチーズ</p> <table border="1"> <tr><td>ポークビーンズ</td><td>20</td><td>コーンソテー</td><td>10</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>5</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>20</td><td>ホールコーン</td><td>20</td></tr> <tr><td>しろいんげんまめ</td><td>20</td><td>チンゲンサイ</td><td>15</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>しお</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>トマトホールかん</td><td>10</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あかワイン</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>しょくパン:小麦、乳 ポークビーンズ:鶏肉、豚肉 スライスチーズ:乳</p>	ポークビーンズ	20	コーンソテー	10	ぶたにく	5	にんじん	10	ベーコン	20	ホールコーン	20	しろいんげんまめ	20	チンゲンサイ	15	たまねぎ	50	しお	0.15	にんじん	10	こしょう	0.02	じゃがいも	30	こいくちしょうゆ	0.3	トマトホールかん	10	ひまわりあぶら	0.2	とりからスープ	2.5			トマトケチャップ	7			ウスターソース	2			あかワイン	2			さとう	0.5			しお	0.3			こしょう	0.05			ひまわりあぶら	0.2			<p>15 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <p><input type="checkbox"/> のりかつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr><td>みそおでん</td><td>20</td><td>ささみにんじんの</td><td>15</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>15</td><td>あまずあえ</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>にんじん</td><td>12</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>50</td><td>ささみフレーク</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15</td><td>さとう</td><td>1</td></tr> <tr><td>いたこんやく</td><td>0.45</td><td>こめず</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>10</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.6</td><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>あつあげ</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>つすらたまご</td><td>0.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>けずりぶし(さばいわし)</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みそ</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</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> </table> <p>みそおでん:卵、さば、豚肉、大豆 ささみにんじんのあまずあえ:鶏肉</p>	みそおでん	20	ささみにんじんの	15	ぶたにく	15	あまずあえ	15	にんじん	15	にんじん	12	ちくわ	50	ささみフレーク	0.3	だいこん	15	さとう	1	いたこんやく	0.45	こめず	1	さとう	10	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	0.6	みりん	1	あつあげ	20			つすらたまご	0.6			さとう	1.5			こいくちしょうゆ	0.5			りょうりしゆ	7			けずりぶし(さばいわし)	0.5			みそ	7			さとう	1			こいくちしょうゆ	1			けずりぶし(さばいわし)	2			<p>16 <input type="checkbox"/> わかめごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>ふゆやさいなべ</td><td>10</td><td>れんこんの</td><td>10</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>5</td><td>からみそいため</td><td>20</td></tr> <tr><td>うすあげ</td><td>25</td><td>ぶたにく</td><td>10</td></tr> <tr><td>どうふ</td><td>5</td><td>れんこん</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>こまつな</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>30</td><td>つちしょうが</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>4</td><td>ごま</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>りょくとうはるさめ</td><td>3</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>5</td><td>みそ</td><td>2</td></tr> <tr><td>みずな</td><td>5</td><td>さとう</td><td>1</td></tr> <tr><td>けずりぶし(さばいわし)</td><td>2.5</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td>トウバンジャン</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>てんぷん</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.3</td><td>きんときまめ</td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きんときまめ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう</td><td>0.8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td></td></tr> </table> <p>ふゆやさいなべ:さば、鶏肉、大豆 れんこんのからみそいため:豚肉、大豆、ごま</p>	ふゆやさいなべ	10	れんこんの	10	ぶたにく	5	からみそいため	20	うすあげ	25	ぶたにく	10	どうふ	5	れんこん	10	にんじん	20	こまつな	0.1	だいこん	30	つちしょうが	0.1	はくさい	4	ごま	1.5	りょくとうはるさめ	3	ひまわりあぶら	0.2	しめじ	5	みそ	2	みずな	5	さとう	1	けずりぶし(さばいわし)	2.5	こいくちしょうゆ	1	りょうりしゆ	1	トウバンジャン	0.05	みりん	0.5	てんぷん	0.1	こいくちしょうゆ	3.5			しお	0.3	きんときまめ	7			きんときまめ	2			さとう	0.8			こいくちしょうゆ		<p>17 <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>ミネストローネ</td><td>5</td><td>にくボール</td><td>40</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>5</td><td>てりやきソース</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>カットウインナー</td><td>5</td><td>にくボール</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>さとう</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>りょうりしゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>10</td><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>10</td><td>てんぷん</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>2.5</td><td>プロックコリー</td><td>20</td></tr> <tr><td>どんこスープ</td><td>2.5</td><td>プロックコリー</td><td>20</td></tr> <tr><td>トマトホールかん</td><td>30</td><td>ごまドレッシング</td><td>10</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.5</td><td></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>あかワイン</td><td>2</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> <p>コッペパン:小麦、乳 ミネストローネ:鶏肉、豚肉 にくボールてりやきソース:小麦、鶏肉、豚肉 ごまドレッシング:大豆、ごま</p>	ミネストローネ	5	にくボール	40	ベーコン	5	てりやきソース	1.5	カットウインナー	5	にくボール	1.5	にんじん	10	さとう	0.5	たまねぎ	30	こいくちしょうゆ	1.5	じゃがいも	20	りょうりしゆ	0.5	ホールコーン	10	みりん	1	キャベツ	10	てんぷん	0.3	パセリ	10			とりからスープ	2.5	プロックコリー	20	どんこスープ	2.5	プロックコリー	20	トマトホールかん	30	ごまドレッシング	10	トマトピューレ	5			さとう	0.3			うすくちしょうゆ	0.5			しお	0.4			こしょう	0.02			あかワイン	2			ひまわりあぶら	0.3			<p>18 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <p><input type="checkbox"/> つばづけ</p> <table border="1"> <tr><td>にくじゃが</td><td>20</td><td>はくさいの</td><td>40</td></tr> <tr><td>きゅうにく</td><td>20</td><td>こんぶあえ</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>55</td><td>はくさい</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>にんじん</td><td>1</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>60</td><td>しお</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>つきこんやく</td><td>20</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</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> <p>にくじゃが:牛肉、大豆</p>	にくじゃが	20	はくさいの	40	きゅうにく	20	こんぶあえ	5	たまねぎ	55	はくさい	5	にんじん	20	にんじん	1	じゃがいも	60	しお	0.2	つきこんやく	20	うすくちしょうゆ	0.2	むきえだまめ	5			さとう	3			こいくちしょうゆ	6			りょうりしゆ	1			ひまわりあぶら	0.3		
ポークビーンズ	20	コーンソテー	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	5	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン	20	ホールコーン	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しろいんげんまめ	20	チンゲンサイ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	50	しお	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	30	こいくちしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトホールかん	10	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とりからスープ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
トマトケチャップ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ウスターソース	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
あかワイン	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しお	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそおでん	20	ささみにんじんの	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	15	あまずあえ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	15	にんじん	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ちくわ	50	ささみフレーク	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だいこん	15	さとう	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
いたこんやく	0.45	こめず	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	10	こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	0.6	みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あつあげ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
つすらたまご	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
りょうりしゆ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
けずりぶし(さばいわし)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
けずりぶし(さばいわし)	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ふゆやさいなべ	10	れんこんの	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	5	からみそいため	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすあげ	25	ぶたにく	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
どうふ	5	れんこん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	20	こまつな	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だいこん	30	つちしょうが	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はくさい	4	ごま	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょくとうはるさめ	3	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しめじ	5	みそ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みずな	5	さとう	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし(さばいわし)	2.5	こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゆ	1	トウバンジャン	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	0.5	てんぷん	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しお	0.3	きんときまめ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		きんときまめ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		さとう	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こいくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ミネストローネ	5	にくボール	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン	5	てりやきソース	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カットウインナー	5	にくボール	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	さとう	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	30	こいくちしょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	20	りょうりしゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ホールコーン	10	みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	10	てんぷん	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
パセリ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
とりからスープ	2.5	プロックコリー	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
どんこスープ	2.5	プロックコリー	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトホールかん	30	ごまドレッシング	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトピューレ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
うすくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しお	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
あかワイン	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひまわりあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にくじゃが	20	はくさいの	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きゅうにく	20	こんぶあえ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	55	はくさい	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	20	にんじん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	60	しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
つきこんやく	20	うすくちしょうゆ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
むきえだまめ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こいくちしょうゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
りょうりしゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひまわりあぶら	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<p>21 <input type="checkbox"/> うずまきパン <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>カレーうどん</td><td>5</td><td>ほうれんそうの</td><td>7</td></tr> <tr><td>きゅうにく</td><td>10</td><td>ソテー</td><td>20</td></tr> <tr><td>うすあげ</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>ホールコーン</td><td>20</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>50</td><td>ほうれんそう</td><td>10</td></tr> <tr><td>うどん</td><td>15</td><td>オリーブあぶら</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>だしこんぶ</td><td>0.5</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>けずりぶし(さばいわし)</td><td>4</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>カレーこ</td><td>1</td><td>みかん</td><td>10</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td><td>みかん</td><td>10</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3</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> <tr><td>てんぷん</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>うずまきパン:小麦、乳 カレーうどん:小麦、さば、牛肉、大豆</p>	カレーうどん	5	ほうれんそうの	7	きゅうにく	10	ソテー	20	うすあげ	30	にんじん	10	たまねぎ	10	ホールコーン	20	にんじん	50	ほうれんそう	10	うどん	15	オリーブあぶら	0.2	あおねぎ	5	しお	0.1	だしこんぶ	0.5	こしょう	0.02	けずりぶし(さばいわし)	4	こいくちしょうゆ	0.3	カレーこ	1	みかん	10	こいくちしょうゆ	0.5	みかん	10	うすくちしょうゆ	3			さとう	0.3			みりん	2			しお	0.2			てんぷん	2			<p>22 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <p><input type="checkbox"/> ごじる</p> <table border="1"> <tr><td>ごじる</td><td>5</td><td>はたはたの</td><td>4</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>からあげ</td><td>100*</td></tr> <tr><td>だいす</td><td>10</td><td>はたはた</td><td></td></tr> <tr><td>いたこんやく</td><td>10</td><td>あげあぶら</td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>こまつなの</td><td>5</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>3</td><td>ごまいため</td><td>10</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5</td><td>やきぶた</td><td>10</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>2.5</td><td>こまつな</td><td>20</td></tr> <tr><td>けずりぶし(さばいわし)</td><td>9</td><td>キャベツ</td><td>5</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>1</td><td>にんじん</td><td>1</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.1</td><td>ごま</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr> </table> <p>ごじる:さば、鶏肉、大豆 こまつなのごまいため:豚肉、ごま</p>	ごじる	5	はたはたの	4	ぶたにく	10	からあげ	100*	だいす	10	はたはた		いたこんやく	10	あげあぶら		にんじん	15	こまつなの	5	とうふ	3	ごまいため	10	えのきたけ	5	やきぶた	10	あおねぎ	2.5	こまつな	20	けずりぶし(さばいわし)	9	キャベツ	5	みそ	1	にんじん	1	うすくちしょうゆ	0.1	ごま	0.2			こいくちしょうゆ	2			ひまわりあぶら	0.2	<p>献立内容を確認しすべての口欄に下記の とおり赤色で記号を記入してください</p> <table border="1"> <tr><td>○</td><td>食べる</td><td>「通常食」</td></tr> <tr><td>■</td><td>教室で除去</td><td>「自分で除去」</td></tr> <tr><td>△</td><td>調理場で除去</td><td>「除去食」</td></tr> <tr><td>×</td><td>食べない</td><td>「欠食」</td></tr> </table> <p>教室で除去する場合、除去する食材名を○で囲み、食材名の前に○をつけてください。</p> <p>(例) かまぼこ</p> <p>弁当を持参する日は、枠内に大きく赤色で「持参」と記入してください。</p> <p>(例) 18 × コッペパン 持参</p>	○	食べる	「通常食」	■	教室で除去	「自分で除去」	△	調理場で除去	「除去食」	×	食べない	「欠食」	<p>24 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <p><input type="checkbox"/> あじつけのり</p> <table border="1"> <tr><td>タットリタン</td><td>20</td><td>はるさめの</td><td>5</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>0.2</td><td>いためもの</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.5</td><td>やきぶた</td><td>6</td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>0.05</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.06</td><td>りょくとうはるさめ</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>こまつな</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>50</td><td>さとう</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>50</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>ひとくちあつあげ</td><td>25</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりからスープ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>コチュジャン</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>タットリタン:鶏肉、大豆 はるさめのいためもの:豚肉</p>	タットリタン	20	はるさめの	5	ぶたにく	0.2	いためもの	5	にんにく	0.5	やきぶた	6	りょうりしゆ	0.05	にんじん	10	しお	0.06	りょくとうはるさめ	10	たまねぎ	20	こまつな	0.3	にんじん	50	さとう	1.5	じゃがいも	50	こいくちしょうゆ	0.8	ひとくちあつあげ	25	ひまわりあぶら	0.02	むきえだまめ	3			とりからスープ	2			こいくちしょうゆ	2			さとう	5			みりん	1			コチュジャン	0.7			ひまわりあぶら	0.5			<p>25 <input type="checkbox"/> しょくパン <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>いんげんまめの</td><td>10</td><td>れんこんソテー</td><td>20</td></tr> <tr><td>クリームスープ</td><td>20</td><td>れんこん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>20</td><td>にんじん</td><td>7</td></tr> <tr><td>しろいんげんまめ</td><td>20</td><td>ささみフレーク</td><td>2</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>ごま</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>さとう</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>きゅうにく</td><td>0.5</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>なまクリーム</td><td>3</td><td>しお</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>どりがらスープ</td><td>5</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05</td><td>りんご</td><td>100</td></tr> <tr><td>ひまわりあぶら</td><td>0.3</td><td>りんご</td><td></td></tr> </table> <p>しょくパン:小麦、乳 いんげんまめのクリームスープ:乳、鶏肉、豚肉 れんこんソテー:鶏肉、ごま、りんご、りんご</p>	いんげんまめの	10	れんこんソテー	20	クリームスープ	20	れんこん	5	ベーコン	20	にんじん	7	しろいんげんまめ	20	ささみフレーク	2	たまねぎ	50	ごま	0.3	じゃがいも	30	さとう	0.1	きゅうにく	0.5	こいくちしょうゆ	0.1	なまクリーム	3	しお	0.02	どりがらスープ	5	ひまわりあぶら	0.2	しお	0.4			こしょう	0.05	りんご	100	ひまわりあぶら	0.3	りんご																																																																																									
カレーうどん	5	ほうれんそうの	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きゅうにく	10	ソテー	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすあげ	30	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	10	ホールコーン	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	50	ほうれんそう	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うどん	15	オリーブあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あおねぎ	5	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.5	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし(さばいわし)	4	こいくちしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カレーこ	1	みかん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	0.5	みかん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
てんぷん	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごじる	5	はたはたの	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	10	からあげ	100*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だいす	10	はたはた																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
いたこんやく	10	あげあぶら																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	15	こまつなの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とうふ	3	ごまいため	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
えのきたけ	5	やきぶた	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あおねぎ	2.5	こまつな	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし(さばいわし)	9	キャベツ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みそ	1	にんじん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	0.1	ごま	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
○	食べる	「通常食」																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
■	教室で除去	「自分で除去」																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
△	調理場で除去	「除去食」																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
×	食べない	「欠食」																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
タットリタン	20	はるさめの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	0.2	いためもの	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.5	やきぶた	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゆ	0.05	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.06	りょくとうはるさめ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	20	こまつな	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	50	さとう	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	50	こいくちしょうゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ひとくちあつあげ	25	ひまわりあぶら	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
むきえだまめ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
とりからスープ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コチュジャン	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひまわりあぶら	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
いんげんまめの	10	れんこんソテー	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
クリームスープ	20	れんこん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン	20	にんじん	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しろいんげんまめ	20	ささみフレーク	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	50	ごま	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	30	さとう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きゅうにく	0.5	こいくちしょうゆ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
なまクリーム	3	しお	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
どりがらスープ	5	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.05	りんご	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ひまわりあぶら	0.3	りんご																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<p>28 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>かきたまじる</td><td>10</td><td>やきざかな(ほっけ)</td><td>100</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>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>いたまほこ</td><td>20</td><td>だいこんのもの</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>10</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>けずりぶし(さばいわし)</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> <p>かきたまじる:卵、さば だいこんのもの:さば、大豆</p>	かきたまじる	10	やきざかな(ほっけ)	100	にんじん	25	ほっけ		たまねぎ	15			いたまほこ	20	だいこんのもの	10	たまご	10	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	けずりぶし(さばいわし)	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			<p>29 <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> 担任確認</p> <table border="1"> <tr><td>ボルシチ</td><td>15</td><td>ツナコーン</td><td>15</td></tr> <tr><td>きゅうにく</td><td>5</td><td>ツナフレーク</td><td>15</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>10</td><td>たまねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>ホールコーン</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>ピーツ</td><td>7</td><td>ひまわりあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>どりがらスープ</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td></tr></table>	ボルシチ	15	ツナコーン	15	きゅうにく	5	ツナフレーク	15	ベーコン	10	たまねぎ	10	たまねぎ	30	ホールコーン	10	にんじん	10	しお	0.1	じゃがいも	20	こしょう	0.02	キャベツ	30	うすくちしょうゆ	0.3	ピーツ	7	ひまわりあぶら	0.2	どりがらスープ	2.5			トマトケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																										
かきたまじる	10	やきざかな(ほっけ)	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	25	ほっけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
いたまほこ	20	だいこんのもの	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまご	10	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	けずりぶし(さばいわし)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ボルシチ	15	ツナコーン	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きゅうにく	5	ツナフレーク	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン	10	たまねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	30	ホールコーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	20	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	30	うすくちしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ピーツ	7	ひまわりあぶら	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
どりがらスープ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
トマトケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												