

令和5年(2023年)11月(A献立)

義務教育学校(前期課程)含む 豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

(6151)-4107 原田南学校給食センター

(6152)-9501 走井学校給食センター

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

〇アレルギー表示が義務付けられている7品目

●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(年度当初に配布)に表示している食品

▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

**栄養三色口**■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

## 材料および献立名は都合により変わることがあります。

3	実施 日	献立名	食品名	重量 栄養 (g) 三色	実施日	献立名	食品名	(g)	栄養 三色 E			食品名	## (g)	栄養 3	更施 日	献立名	食品名	(g)	栄養 実			食品名	重量 第 (g) 三	έ <b>養</b> 三色
	11 月 1 日 (水)	ぎゅうにゅう O はくさいのすましじる O はくさいのすましじる O はくさいのすましじる O はくさいのすましじる O はくさいのう できる C はんしょう C はんしょ C は	ぎゅうにゅう とりにく なるとかまぼこ にんじん たまねぎ はくさい たしいった しょうゆ しお	70	11 月 2 日 (木)	があうにゆう つつごねずみのおいもボ タージュ  (Cくだんごのケチャップ ) (Cくだんごのケチャップ ) (14しきのきのこソテー )	コッパン1に 参かうにゅう とりにく にんじん たまねぎ よつまいもへ スト このこ の	112 / 112 /	赤赤緑緑黄黄黄素黄 黄素 黄黄 赤緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	1		こめ がかけにゅう ○ ぎゅうにゅう ▲ ひじきふりかけ 愛ゅうにく ● うすあげ たまねぎ あおねぎ ● だしょうゆ ● さけ(酒) さとう ● しょうゆ しようゆ しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	10 5 10 5 10 10	赤赤森緑 黄 黄 赤黄赤緑緑緑赤黄黄	ぎかびティ 11 月 7 日 (火)	らだらう ときまいろのスパゲ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	● こくとうパンに  ● バム ● ボラにゅう ● バム ● スパゲティ   にんじん たまねぎ ▲ 北幸えだまが大豆) ブラランマシュルー あるしにんにく ● ドマトソース ● ストナトティップ ● カかフィン ● スタケース しお オリーブあぶら オリーブあぶら オリーブある。	15 10 60 60 5 -A 5 0.3 18 10 1 2 0.3 0.025 1 1-1 10 25 5		なめし 変かうにゅう しもけんび きりぼしだいこん 11 月 8 日 (編)こもちもしい 5 りめんじゃこと なのいためもの 1 カン 1 カ	○ ぎゅうりゅう	かしのもと in)にゅう in)にゅう in)にかい in(にく) in(に) in	70 22 11\$\( \frac{1}{2} \) 1.\$\( \sigma \) 1.\$\( \sigma \) 10 3 2 10 25 5 0.4 7.5 5 0.4 7.5 10 12 2 8 10 10 15 1 0.5 1.2 0.5 1.2 0.05 0.1	赤黄赤赤緑緑緑緑赤赤黄赤黄赤赤緑緑緑
	<b>養</b> 価 11 月 9 日 (木)・	582 237 188 21 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27	mg mg sente mg	食物線   E   11   2.4	*養価 - 11 - 月 - 10 - 日 (金)	ごはん きゅうにゅう ○ こめこピーフカレーライ へ		mg	黄赤赤線線 黄緑線線 黄黄 1:	617 [223] 23 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが	g n 6 2.3 33 ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( (	### 100   12   14   14   15   16   16   16   16   16   16   16	21 0.39 7 70 11\$\overline{x}\tau\$ 20 20 50 40 5 1 2.5 5.5 0.1 1\$\overline{x}\tau\$ 0.2 10 10 20	g 4.0 黄赤赤 黄緑緑緑 黄 黄赤 赤緑緑黄	表価 60 <sup>1</sup> コット 60 <sup>1</sup> 11 月 14 日 (火) (揚	7   270   200   25		9   0.64   23   11\( \vec{x} \)   1   1   2 \( \vec{x} \)   1   1   2 \( \vec{x} \)   1   2 \( \vec{x} \)   1   2 \( \vec{x} \)   1   1   2 \( \vec{x} \)   5   5   5   5   5   5   5   5   5	g 4.9 赤黄赤 綠綠 綠綠 綠 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰 泰	業	g mg m	mg   west   mg   mg   mg   mg   mg   mg   mg   m	2 C G M M M M M M M M M M M M M M M M M M	黄赤赤赤緑緑緑緑緑黄 黄赤 黄 黄緑緑緑緑黄
	栄養価		マグネシ ウム mg mg <sup>HRAE</sup> mg mg 81 1.5 308 0.52 0.56	食物 C 繊維 mg g 42 5.5	来	エネル キー く質     たんぱ く質     食塩     かい 相当量       kcal     g     g     g       772     27.7     26.1     1.7     34	g mg mg ##RAE mg mg	mg	食物 繊維 g 6.9		g m	ルシマグネシ カム カム A mg mg mg mg μgRAE I 89 79 1.5 300 0	ピタミン 31 B2 C ng mg mg 52 0.50 31	ester.	獲 kca			g mg mg		栄 *	g mg m		2 C	食物 繊維 g 3.5



令和5年(2023年)11月(A献立)

義務教育学校(前期課程)含む 豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

(6151)-4107 原田南学校給食センター

(6152)-9501 走井学校給食センター

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

〇アレルギー表示が義務付けられている7品目

●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(年度当初に配布)に表示している食品

▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色口

■赤・・・からだをつくる食品 ■黄・・・熱や力のもとになる食品 ■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

宝笛	4	音号 巻葉 中		A	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	**	****	A = 5		空笛		25	学書「中		よ部台により変わることかの	
実施 献立名	食品名	重量 栄養 実施 (g) 三色 日	献立名	食品名	重量 栄養 (g) 三色		献立名	食品名	重量 栄養 ! (g) 三色	実施 献立名 日	食品名	<b>11</b> ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ±	本意して	献立名	食品名	重量 栄養 (g) 三色
コッペパン1こ	● コッペパン1こ	1こ 黄 1ぽん 赤	ごはん	こめ	70 黄 1ぽん 赤		ごはん		70 黄 1ぽん 赤	アップルパン1こ	● アップルパン1こ ○ ギャラにゅう	100		ごはん	こめ	70 黄
ぎゅうにゅう スープに	O ぎゅうにゅう とりにく	25 赤	ぎゅうにゅう げんまいふりかけ	<ul><li>○ ぎゅうにゅう</li><li>▲ げんまいふりかけ</li></ul>	1ぽん 赤 1ふくろ		ぎゅうにゅう トックスープ	<ul><li>○ ぎゅうにゅう</li><li>ぶたにく</li></ul>	10 赤	ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ	O ぎゅうにゅう とりにく	1ぽん 15		ぎゅうにゅう マーボーどうふ	○ ぎゅうにゅう あいびきにく	1ぽん 赤 20 赤
	▲ ミックスビーンズ	10	「かさこじぞう」のおんが	<ul><li>● うすあげ</li></ul>	3 赤			▲ トック	20 黄		にんじん	10	緑		<ul><li>とうふ</li></ul>	60 赤
	にんじん	15 緑 40 緑	えしみそしる	▲ にこみもち	25 黄 5 緑		-	にんじん	10 緑 20 緑		たまねぎ	20 3	緑紐		にんじん	20 緑 45 緑
11	たまねぎ じゃがいも			にんじん だいこん			-	たまねぎ あおねぎ	0 63	11	にら とうもろこし	5	緑.		たまねぎ にら	5 緑
11	エリンギ	40 黄 10 緑		だいこん ごぼう	20 8 線	11		● ポークスープ	o o	11	とうもろこし とうもろこしペースト	10	緑	.1	にら つちしょうが	1 緑
月	<ul><li>● チキンスープ</li><li>● しょうゆ</li></ul>	月 2		だしこんぶ <ul><li>がしパック</li></ul>	0.2	月	-	● しょうゆ しお	1.6 0.5	月	<ul><li>● チキンスープ</li><li>● しょうゆ</li></ul>	1.6		月	おろしにんにく ● ポークスープ	10 緑
16	しお	0.6		● みそ	7.5 赤	20		こしょう	0.005	21	しお	0.6	-	22	<ul><li>● でんぷん</li></ul>	2 黄
10	こしょう なたねあぶら	0.025	むしどりのしおこうじあ	とりにく	1きれ 赤		(14)	なたねあぶら	0.1 黄	21	こしょう	0.025		.2	■ トウバンジャン	0.08
日にらまんじゅう	なたねあぶら ▲ にらまんじゅう	0.1 黄 日	んかけ	しめじ つちしょうが	3 緑		(焼)チヂミ ピビンバ	▲ チヂミ ぎゅうにく	1こ 黄 15 赤	日 (揚)しろみざかなの	なたねあぶら フ ▲ しろみざかなのフリッター	0.1 50		∃	<ul><li></li></ul>	1.5 0.025
(木) ミニやきそば	ぶたにく	8 赤 (ム	)	<ul><li>しおこうじ</li></ul>	1.5 黄	(月)		にんじん	8 緑	/ リッター	なたねあぶら	5	黄 (-	<b>k</b> )	<ul><li>■ あかみそ</li></ul>	2 赤
(717)	● 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 5 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 8 7 8 9 7 8 9 	4 亦	<u> </u>	しょうゆ	0.2	()1)		もやし	10 緑	じゃがいものバター;	ふう じゃがいも にんじん	40	典	107	● オイスターソース	1
	● そくせきそば にんじん	5 緑		<ul><li>みりん</li><li>ごまあぶら</li></ul>	0.1 黄	-		ほうれんそう ▲ ぜんまい(水煮)	10 緑 10 緑	0,7	たまねぎ	5 15	緑		<ul><li>● さけ(酒)</li><li>● しょうゆ</li></ul>	2.5
	たまねぎ	15 緑		● でんぷん	0.3 黄			つちしょうが	0.75 緑		<ul><li>● バター</li></ul>	2	黄		しお	0.2
	キャベツ もやし	8 緑	ツナとやさいのいためも	● まぐろ(レトルト) にんじん	15 赤		-	しろすりごま おろしにんにく	1 黄		しお こしょう	0.3			こしょう ● ごまあぶら	0.025 0.1 黄
	● ウスターソース	2	-	たまねぎ ピーマン	20 緑			■ コチジャン	0.3		なたねあぶら	0.1	黄		なたねあふら	0.1 黄
	● とんかつソース	2 ブ		ピーマン	10 緑			<ul><li>● さけ(酒)</li></ul>	1					(揚)やさいぎょうざ	▲ やさいぎょうざ	2こ 赤
	しお こしょう	0.05 ツ 0.015		▲ とりだしのもと しお	0.5	-	 	<ul><li>さとう</li><li>しょうゆ</li></ul>	2 黄					キャベツとツナのあます	なたねあぶら * ■ まぐろ(レトルト)	5 黄
	なたねあぶら	0.015 0.1 黄 メ		<ul><li>● ごまあぶら</li></ul>	0.2 黄			しお	0.1					あえ	にんじん	5 緑
		<u> </u>		なたねあぶら	0.1 黄	_	-	こしょう	0.02 黄						キャベツ	20 緑
							-	● ごまあぶら なたねあぶら	0.2 黄						もやし	2 黄
		1													<ul><li></li></ul>	2
															しょうゆ	0.05
		が													Cas	0.03
		è														
		נו														
		う														
栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当!	Ⅱ カルシ マグネシ ウム ウム 鉄 H B1 B2	食物栄養	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	カルシ マゲネシ ウム ウム 鉄 A B1 B2	食物	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	bilシ マゲキシ ウム ウム 鉄 A B1 B	0 WH	栄 エネル たんぱ 脂質 相	食塩 カルシ マグネシ ウム ウム 鉄 ビタミン A B1 B2	С	食物繊維	業 エネル たんぱ 脂質 食場	t カルシ マグネシ 鉄 ビタミン A B1 B2	JR 793
雅 kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg mg	mg g 💯	kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg mg	g mg g	養価	kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg m	ng mg g	雅 kcal g g	g mg mg mg ##RAE mg mg	mg	g 3		mg mg mg μgAE mg mg 291 109 2.2 277 0.38 0.44	
598 27.1 18.7 2.8	3 343 82 1.8 243 0.41 0.52 &b	31 8.8 <sup>1Ⅲ</sup> 70 <b>借</b>	611 24.1 19.7 1.8 ごはん	280 86 1.9 168 0.25 0.43 こめ	3 14 2.9 70 黄	тш	596 19.5 18.4 1.9 ロールパン2こ	272 64 1.4 256 0.29 0.4 ● ロールパン2こ	41 17 3.0 1しょく 黄	626 24.8 25.1 :	2.4 292 67 1.1 208 0.29 0.5 &b	18 70	7.2	660 24.8 23.2 2.1	291 109 2.2 277 0.38 0.44	4 24 3.7 1こ 黄
ぎゅうにゅう	O ぎゅうにゅう	1ぽん 赤	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん 赤			<ul><li>□ □ ルハン2こ</li><li>○ ぎゅうにゅう</li></ul>	1ぽん 赤	ぎゅうにゅう	O ぎゅうにゅう	1ぽん	赤	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう ○ ぎゅうにゅう	1ぽん 赤
のりのつくだに	▲ のりのつくだに	1ふくろ 赤	にゅうめんじる	ぶたにく	10 赤		りんごジャム	● りんごジャム	1ふくろ 黄	さつまじる			_			
よしのじる	ぶたにく ● とうふ						/···	<b>→</b> 7/0C2 (A	いかくつ 東	C > 0.0 0	ぶたにく	15	亦	かぶのあったかスープ	ぶたにく	15 赤
		10 赤		<ul><li>なるとかまぼこ</li></ul>	5 赤		かぽちゃスープ	とりにく	10 赤	2 3 4 0 0	<ul><li>いたこんにゃく</li></ul>	5		かぶのあったかスープ	にんじん	15 赤 10 緑 15 経
1 1	にんじん	20 赤		<ul><li> なるとかまぼこ</li><li> スパゲティ</li><li> にんじん</li></ul>	5 赤 4 黄 5 緑		かぼちゃスープ	とりにく にんじん たまねぎ	10 赤 15 緑 35 緑	2 3 4 3 3			黄	かぶのあったかスープ	にんじん たまねぎ かぶ	15 赤 10 緑 15 緑 25 緑
11	にんじん	20 赤 10 緑 20 緑 1.1		<ul><li>■ なるとかまぼこ</li><li>■ スパゲティ</li><li>にんじん</li><li>たまねぎ</li></ul>	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑	1,1	かぼちゃスープ	とりにく にんじん たまねぎ かぼちゃ	10 赤 15 緑 35 緑 20 緑	11	● いたこんにゃく さつまいも にんじん	5 20 5 20	黄 緑 緑	かふのあったかスープ	にんじん たまねぎ かぶ ● ポークスープ	15 緑 25 緑 5
11	にんじん たまねぎ あおねぎ	20 赤 10 緑 20 緑 5 緑		● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 0.3 緑	11	かぼちゃスープ	とりにく にんじん たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト	10 赤 15 緑 35 緑 20 緑 20 緑	11	● いたこんにゃく さつまいも にんじん たまねぎ あおわぎ	5 20 5 20 5	黄 緑 緑		にんじん たまねぎ かぶ ● ポークスープ	15 緑 25 緑 5 1.6
11 月	にんじん たまねぎ あおねぎ	20 赤 10 緑 20 緑 5 緑 2 1.6 黄		<ul><li>■ なるとかまぼこ</li><li>■ スパゲティ</li><li>にんじん</li><li>たまねぎ</li></ul>	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 0.3 緑 5 緑 2	11	かぼちゃスープ	とりにく にんじん たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト チキンスープ こめこ	10 赤 15 緑 35 緑 20 緑 20 緑 8 1.5 黄		● いたこんにゃく さつまいも にんじん たまねぎ あおねぎ ● にぼしこ ● みそ	5 20 5 20 5 0.4 7.5	黄緑緑緑赤赤		にんじん たまねぎ かぶ ・ ポークスープ ・ しょうゆ しよう	15 緑 25 緑 5 1.6 0.6 0.025
	にんじん たまねぎ あおねぎ ● だしパック ● でんぶん ● しょうゆ	20 赤 10 緑 20 緑 5 緑 1.6 黄 1.5			5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 0.3 緑 5 緑 2	11	かぼちゃスープ	とりにく にんじん たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト ● チャンスープ こめこ ○ ぎゅうにゅう	10 赤 15 緑 35 緑 20 緑 20 緑 8 1.5 黄	11 月	● いたこんにゃく さつまいも にんじん たまねぎ あおねぎ ● にほしこ ● みそ なたれあぶら	5 20 5 20 5 0.4 7.5 0.1	黄緑緑緑赤赤黄	月	にんじん たまねぎ かぶ ● ポークスープ ● しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	15 緑 25 緑 5 1.6 0.6 0.025
月 24	にんじん たまねぎ あおねぎ ● だしパック ● でんぶん ● しょうゆ しお	20 赤 10 緑 20 緑 5 緑 2 月 1.6 黄 1.5 2 0.6			5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 0.3 緑 2 1.6 0.6	11 月 28	かぼちゃスープ	とりにく にんじん たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト チキンスープ こめこ ○ ぎゅうにゅう ◆ なまクリーム	10 赤 15 緑 35 緑 20 緑 8 1.5 黄 20 赤 1 黄	月 月 29 (焼)おこのみやき() 7 カラフ1本)		5 20 5 20 5 0.4 7.5 0.1	黄緑緑緑赤赤黄黄	1 月 (編)とりにくのからあら	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● しょうゆ しお こしょう なたねあぶら そとりにく	15 線 25 線 5 1.6 0.6 0.025 0.1 黄 50 赤
月 24 日 (娘)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ● だしバック ● でんぷん ● しょうゆ しまうゆ しお なたねあぶら  ▲ さわらのみりんぼし	20   赤   10   線   20   禄   11   5   禄   2   1.6   黄   1.5   0.6   0.1   黄   11   15   赤   日	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たんじん たまれぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしべック しようゆ しお	5 赤 4 黄 5 緑 30 0.3 緑 2 1.6 0.6 0.1 黄 55 黄	- 11 月 - 28	かぼちゃスープ	とりにく 「こんじん たまねぎ かほちゃ かぼちゃやースト チキンスープ こめこ ○ ぎゅうにゅう ◆ なまクリーム しお こしょう	10 赤 15 線 20 線 20 線 1.5 黄 20 赤 1 黄 0.77	11 月 29 (焼)おこのみやき()	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまねぎ あかねぎ ● にほし・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 20 5 0.4 7.5 0.1 12 4	黄緑緑緑赤赤黄黄	月	「たんじん たまねぎ かぶ ・ポークスープ ・しょうゆ しようけ しまう がたねあぶら としょう がたねあぶら としょうが おろしにんにく	15 線 25 線 5 1.6 0.6 0.025 0.1 黄 50 赤 1 線 0.2 線
月 24	にんじん たまねぎ あおねぎ ● だしバック ● でんぶん ● しようゆ しようゆ しよう なたねあぶら ▲ さわらのみりんぼし きさみ(レノルト)	20 赤 10 緑 20 緑 11 5 緑 2 1.6 黄 1.5 0.6 27 0.1 黄 12th 赤	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ 「こんじん」 たまねぎ ほしいたけ あおねぎ ● だしパック しようゆ したうか さといも なたねあぶら さといも なたねあぶら	5 赤 4 黄 5 線 30 線 0.3 線 5 線 2 1.6 0.6 0.1 黄 5 黄	- 11 月 - 28	かほちゃスープ	とりにく にんしん たまねぎ かほちゃ かぼちゃ かばちゃ っ デキンスープ こめこ 〇 ぎゅうにゅう ・ なまクリーム しお こしよう なたわあぶら	10 赤 15 緑 20 緑 8 1.5 黄 20 森 1 .5 黄 0.7 0.025 0.1 黄	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス(本)	● いたこんにゃく	5 20 5 20 5 0.4 7.5 0.1 12 4 10	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤	1 月 (編)とりにくのからあら	にんじん たまねぎ かぶ ■ ポークスープ ● しょうゆ し しょうゆ し しょう なたねあぶら	15 線 25 線 5 1.6 0.6 0.025 0.1 黄 50 赤 1 線 0.2 線
月 24 日 (嬢)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ  ・ だしべック ・ でんぶん ・ しょうゆ しよう ・ なたねあぶら ・ さわらのみりんぼし ・ ささん(レトルト) にんじん	20 赤 10 縁 20 線線 5 線線 1.6 黄 1.5 0.6 黄 1.5 27 0.1 黄 10 赤 10 赤 (月	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほしいいたけ あおねぎ ● だしぶっク しようゆ した なたねあぶら さといも なったもあぶら 本 きっきんカレーニ(和え物用	5 赤 4 黄 5 線 30 線 0.3 線 5 線 2 1.6 0.6 0.1 黄 5 黄	- 11 月 - 28	かぼちゃスープ  とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ	とりにく 「こんじん たまねぎ かほちゃ かぼちゃやースト チキンスープ こめこ ○ ぎゅうにゅう ◆ なまクリーム しお こしょう	10 赤 15 線 35 線 20 線 8 1.5 黄 20 赤 1 5 黄 0.7 0.025 0.1 黄 2二 赤	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく	5 20 5 20 5 0.4 7.5 0.1 12 4 10 5	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑	1 月 (揚)とりにくのからあい	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しよう こしょうか こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう	15 線 25 線 5 1.6 0.6 0.025 0.1 黄 50 赤 1 線 0.2 線 1
月 24 日 (嬢)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・だいパック ・でんぷん ・しょうゆ しようゆ しまうゆ しまうゆ しまうゆ しまうらのみりんぼし ・ささが(レトルト) にたしたん ささいも ・す	20   赤   10   緑   11   5	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしぶック ● しょうゆ しお なたねあぶら さといも なたねあぶら さといも かきなんカレーニ(和え物用) しお ● さきぞ(レトルト)	5 赤 4 黄緑 5 緑緑 30 緑緑 0.3 緑緑 2 L 1.6 0.6 0.1 黄黄 6 黄黄 0 0.05 0 0 0 0.05 0 0 0 0.05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	11 月 28 日 (火)	かぼちゃスープ  とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶ)、クラス1	とりにく にんじん たまねぎ かほちゃヘースト ・ チキンスープ こめこ ・ ぎゅうにゅう ・ なまクリーム しよう なたれあぶら ▲ とうふシュウマイ ・ ハム	10 赤 15 緑 20 緑 8 1.5 黄 20 赤 1 5 黄 20 赤 1 5 黄 20 赤 1 5 黄 20 赤 1 5 黄	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまむぎ あおむぎ ● にほしこ ・ みそ がたるあぶら ・ ちゅうのうソース(クラス1本 とりにく ● ちくか 「こんじん こ「ぼう ししろいりごま	5 20 5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 4 10 5 5 20	黄緑緑緑赤赤黄黄赤赤緑緑	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようゆ しよう ● こしょう ● こしょう ● こしょう ● こしょう ● ひってもあぶら と切って 一 つちしょうが おろしにんぱく ● さけ(酒) ● しょうゆ ● てんぶん	15 線 25 線 5 1.6 0.6 0.025 0.1 黄 50 赤 1 線 0.2 線 1 2 11 黄
月 24 日 (嬢)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しょうか ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   数   1.5   円   10   赤   10   赤   10   秋   30   数   1   0.1	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ 「たんじん」 「たんじん」 「たんじん」 「たんじん」 「たんじん」 「だしパック ● しょうゆ しお なたねあぶら さといも なたねあぶら 本 さっきんカレーニ(和え物用) しお 「こささパレルト)	5 赤 4 黄緑 5 緑緑 0.3 緑緑 2 1.6 0.6 0.1 黄黄 0.05 5.6 黄 0.05 0.2 10 赤 10 赤緑	11 月 28 日 (火)	かぼちゃスープ  とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ	とりにく ICAULA たまわぎ かほちゃへースト テキンスープ こめこ 〇 ぎゅうフェーム しお こしょう なたわあぶら ▲ とうふシュウマイ ハム ICAULA キャペツ	10 赤 15 線線 20 線線 20 線 1.5 黄 20 線 1.5 黄 20 赤 1 黄 20 赤 1 5 黄 20 赤 1 0.7 0.25 0.1 黄 2.2 赤 5 蘇 5 蘇 5 蘇 5 蘇 5 蘇 5 蘇 5 蘇 5 蘇 5 蘇 5 蘇	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく	5 20 5 20 5 0.4 7.5 0.1 12 4 10 5 5 0.1 11 10 5 10 11 10 11 11	黄緑緑緑赤赤黄黄赤赤緑緑	1 月 (揚)とりにくのからあい	にんじん たまねぎ かぶ ・ ポークスープ ・ しょうゆ しょうゆ しまうゆ したまう なたねあぶら すたれあぶら すらしようか ・ さりにが ・ さりにが ・ さりにが ・ さりにが ・ さりにが ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄 1 90.2 線 1 1 2 11 黄 5 5 黄 15 赤
月 24 日 (嬢)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・だいパック ・でんぷん ・しょうゆ しようゆ しまうゆ しまうゆ しまうゆ しまうらのみりんぼし ・ささが(レトルト) にたしたん ささいも ・す	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   数   1.5   円   10   赤   10   赤   10   秋   30   数   1   0.1	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしぶック ● しょうゆ しお なたねあぶら さといも なたねあぶら さといも かきなんカレーニ(和え物用) しお ● さきぞ(レトルト)	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 2 1.6 0.6 0.1 黄 5 黄 0 0.5 6 5 6 5 10 5	11 月 28 日 (火)	かぼちゃスープ  とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶ)、クラス1	とりにく にんじん たまねぎ かぽちゃヘースト ・ チキンスープ こめこ ・ ぎゅうにゅう ・ なまクリーム しお ・ たきふと・ウィム ・ ハム にんしん キャペツ きゅうり	10 赤線 15 線 35 線 20 線 8 1.5 費 20 赤 1 0.025 0.1 黄 1 0.7 0.025 0.1 黄 2 元 赤 1 0 線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく	5 20 5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 4 10 5 5 20	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようゆ しよう ● こしょう ● こしょう ● こしょう ● こしょう ● ひってもあぶら と切って 一 つちしょうが おろしにんぱく ● さけ(酒) ● しょうゆ ● てんぶん	15 線 25 線 5 1.6 0.6 0.025 0.1 黄 1 50 赤 1 2 1 2 1 5 5 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
月 24 日 (嬢)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   数   1.5   円   10   赤   10   赤   10   秋   30   数   1   0.1	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 (火)	かぼちゃスープ  とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶ)、クラス1	とりにく にスレル たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ このこ ・ ジャンコープ ・ なた まかりーム ・ こしょう なた おあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ にんじん ・ キャベツ きゅうり とうもろこし こんが(細切り)	10 赤 15 線 35 線 20 線 8 1.5 費 20 赤 1 1 費 0.7 0.025 0.1 黄 2 5 線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (嬢)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   数   1.5   円   10   赤   10   赤   10   秋   30   数   1   0.1	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あたねき ● だしべっク ● しょうゆ しお なたねあぶら さといも なたねあぶら ささきんカレーニ(和え物用) にんしん れんこん しろすりごま	5 赤黄 4 黄绿 5 緑緑 30 緑緑 5 緑緑 1.6 0.6 0.1 黄黄 6 0.2 55 黄黄 10 赤緑 10 赤緑 10 赤緑 10 赤緑 10 赤緑 10 赤緑 10 赤緑 10 赤緑 10 55 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2	11 月 28 日 (火)	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく にんじん たまねぎ かほちゃ かほちゃ かまちゃ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10 赤線 15 線 35 線 20 線 8 1.5 費 20 赤費 1.5 費 0.07 0.025 0.1 黄赤 2.2 赤線 2.3 線線 5.5 線線 5.5 線線 5.6 線線 5.7 線線 5.7 線線 5.8 線線 5.9 線線 5.9 線線 5.9 線線 5.9 線線 5.9 線線 5.9 線線 5.9 線線 5.9 線線 5.9 8 線線 5.9 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ・ ボークスープ ・ しょうゆ しよう ・ しょうゆ しよう をたねあぶら ・ からしにんば ・ つちしょうが からしたれば ・ さけい酒 ・ でんぶん でたねあぶら ・ バム・ボーカル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	15 線 25 線 5 1.6 0.6 0.025 0.1 黄 1 50 赤 1 2 1 2 1 5 5 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   数   1.5   円   10   赤   10   赤   10   秋   30   数   1   0.1	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 (火) <b>ブック</b>	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく にんじん たまねぎ かほちゃースト ・ チキンスープ こめこ ・ ジャラにゅう ・ なまプリーム しお こしょう なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム にんしん ・ キャベツ きゅうり とうもろこし こんぶ(細切り) さとう ・ すし ・ しよ ・ しんぶ(細切り) ・ とう・ しも ・ しんが(細切り) ・ とう・ しも ・ しよ	10 赤線 15 線 35 線 20 線 8 1.5 黄 20 赤 1.5 黄 20 赤 1.6 黄 20 赤 1.7 黄 2.7 赤 1.8 線 2.8 線 2.8 線 2.8 線 3.8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   数   1.5   円   10   赤   10   赤   10   秋   30   数   1   0.1	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 (火) <b>ブックメ</b>	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   数   1.5   円   10   赤   10   赤   10   秋   30   数   1   0.1	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 (火) ブックメニ	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく にんじん たまねぎ かほちゃースト ・ チキンスープ こめこ ・ ジャラにゅう ・ なまプリーム しお こしょう なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム にんしん ・ キャベツ きゅうり とうもろこし こんぶ(細切り) さとう ・ すし ・ しよ ・ しんぶ(細切り) ・ とう・ しも ・ しんが(細切り) ・ とう・ しも ・ しよ	10 赤線 15 線 35 線 20 線 8 1.5 黄 20 赤 1.5 黄 20 赤 1.6 黄 20 赤 1.7 黄 2.7 赤 1.8 線 2.8 線 2.8 線 2.8 線 3.8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   数   1.5   円   10   赤   10   赤   10   秋   30   数   1   0.1	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 (火) ブックメニュ	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   世   1.5   世   1.	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 (火) ブックメニ	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   世   1.5   世   1.	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 (火) ブックメニュ	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   世   1.5   世   1.	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 火) ブックメニュー	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   世   1.5   世   1.	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 火) ブックメニュー「サ	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   世   1.5   世   1.	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 火) ブックメニュー「サラダで	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しまうめ ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   世   1.5   世   1.	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 火 ブックメニュー「サラダでげ	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しょうか ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   世   1.5   世   1.	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 火 ブックメニュー「サラダでげん	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (焼)さわらのみりんぼし	にんじん たまねぎ あおねぎ ・ だしいシク ・ でんぶん ・ しょうゆ ・ しょうゆ ・ しょうか ・ ときらのみりんぼし ・ さささん(レトルト) ・ にんじん ・ さし、 ・ す ・ しお	20   赤   10   緑   20   蘇   5   緑   1.5   月   1.5   0.6   世   1.5   世   1.	(揚)さといものカレーあ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ しよわ なたれあぶら さといも なたれあぶら さといも とうさんハルーニ(和え物用) しん にんじん んたんし したサリごま ● しまがゆ	5 赤 4 黄 5 緑 30 緑 5 緑 6 0.6 0.1 黄 6 黄 0.2 10 赤 10 赤 10 赤 20 緑 1 黄 0.5	11 月 28 日 火 ブックメニュー「サラダでげ	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく 「こんじん たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンスープ こめこ ・ ジャンフーン ・ はまクリーム ・ しお こしょう ・ なたねあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム ・ 「こんじん ・ エャペツ きゅうり とうちらし こんぶ(細切り) さとう ・ オレーム ・ はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (焼)おこのみやき() ス クラス1本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 10 5 5 20 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄	.1 月 10 (捕)とりにくのからあげ 木)	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 0.025 0.1 黄赤 1 線 0.2 1 1 章 5 黄赤 20 線 5 線 5 線 5 数赤
月 24 日 (娘)さわらのみりんぼし (金) さといもサラダ	にんじん たまねぎ あおねぎ ・だしいシク ・でんぷん ・しょうゆ ・しょうゆ ・なためから ・さわらのみりんぼし ・さわらのみりんぼし ・ささみ(レトルト) ・こんじん ・さしも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20   赤   10   線   11   15   15   16   16   17   17   17   17   17   17	(構)さといものカレーあ ) げ れんこんのごまサラダ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ ■ しようゆ ■ しようか なたねあぶら さとしも なたねあぶら さとした なたねあぶら さされんしん したが ■ マヨネーズふうドレッシング	5 赤 黄 4 黄 4 黄 4 黄 4 黄 4 黄 4 黄 4 黄 5 标 6 4 4 黄 6 4 4 5 4 4 6 4 4 4 6 4 4 4 4 6 4 4 4 4	11 月 28 日 火 ブックメニュー「サラダでげんき」	かほちゃスープ とうふシュウマイ 「リっちゃん」のサラダ (かっちぶし クラス1 袋)	とりにく にスレル たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンス・ブ このこ ・ ダップにゆう ・ なまクリーム しお ・ こしょう なたわあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム にんん キャペツ きゅうり とうもろこし こんが(細切り) さとう かつおぶし(クラス)(袋)	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.7 0.7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1.0 赤線 5 線線 5 線線 5 線線 1.1 黄 2.2 線線 1.2 赤 1.3 赤線 5 線線 5 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (機)おこのみやきで スクラス(本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく	5 20 5 5 0.4 7.5 0.1 10 5 5 20 0.4 1.5 10 5 5 0.1 11 10 11 11 11 12 0.1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄 黄 黄	(構)とりにくのからあた	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 5 5 6 0.025 0.025 0.025 0.022 0.02 線 1 2 数 0.02 線 1 2 数 0.02 線 1 1 数 2 0.02 線 1 1 5 数 5 0.02 線 1 1 5 数 5 0.02 8 1 5 0.02 8 5 0.
月 24 日 ((娘)さわらのみりんぼし をといもサラダ	にんじん たまねぎ あおねぎ ・だしいシク ・でんぷん ・しょうゆ ・しょうゆ ・なためから ・さわらのみりんぼし ・さわらのみりんぼし ・ささみ(レトルト) ・こんじん ・さしも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20 赤 10 線 20 線 11 5 線 1.6 東 1.6 東 1.5 東 10 森 10 森 10 森 10 森 10 森 10 女 10 女 10 女 10 女 10 女 10 女 10 女 10 女	(構)さといものカレーあ ) げ れんこんのごまサラダ	● なるとかまぼこ ● スパゲティ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● だしくシウ ■ しようゆ ■ しようか なたねあぶら さとしも なたねあぶら さとした なたねあぶら さされんしん したが ■ マヨネーズふうドレッシング	5 赤黄緑 4 黄緑 4 青 4 青 4 青 4 青 4 青 4 青 4 青 4 青 4 青 4	11 月 28 日 火 ブックメニュー「サラダでげんき」 業	かぼちゃスープ とうふシュウマイ 「りっちゃん」のサラダ (かっおぶし クラス1 義)	とりにく にスレル たまわぎ かぼちゃペースト ・ チャンス・ブ このこ ・ ダップにゆう ・ なまクリーム しお ・ こしょう なたわあぶら ・ とうふシュウマイ ・ ハム にんん キャペツ きゅうり とうもろこし こんが(細切り) さとう かつおぶし(クラス)(袋)	10 赤線 15 線 35 線 20 線 20 線 1.5 質 0.02 0.1 質 0.7 0.02 5 0.1 0.7 0.2 0.1 0.7 0.2 0.2 0.1 0.7 0.2 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3	11 月 29 (焼)おこのみやき(ス カクラス(本) きんびらごぼう	● いたこんにゃく きつまいも 「こんじん たまわぎ あおわず しにほし。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 20 5 5 0.4 7.5 0.1 10 5 5 20 0.4 1.5 10 5 5 0.1 11 10 11 11 11 12 0.1	黄禄禄禄赤赤黄黄 赤赤緑緑黄 黄 黄	(播)とりにくのからあい (構)とりにくのからあい ハムとほうれんそうの・	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0
月 24 日 (娘)さわらのみりんぼし (金) さといもサラダ	にんじん     たまねぎ     あおねぎ     の だしバック     でんぶん     しょうゆ     しようゆ     しなうゆ     しならのみりんぼし     ささらのみりんばし     ささらしいカト     にんじん     すす     す     なりる     マヨネーズふうドレッシング     マョネーズふうドレッシング     マョネーズ。    ままならのなりんでしている。     マョネーズ。    ままならのなりんでしている。     マョネーズ。    ままならになっている。    ままならのなりんだしている。    ままならになっている。     ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。     ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。     ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままならになっている。    ままなならになっている。     ままならになっている。     ままならになっている。     ままならになっている。     ままなならになっている。     ままななならになっている。     ままなならになっている。     ままなならになっている。     ままなならになっている。      ままなならになっている。     ままなならになっている。     ままなならになっている。     ままななる。      まななる。     ままななる。      ままななる。      ままななる。      ままなななる。      ままなななる。      ままななる。      ままななる。      ままななる。      ままななる。      ままななる。      ままなななる。      ままななる。      ままななる。      ままななる。      ままななる。       ままななる。      ままななる。       ままななる。       ままななる。       ままなななる。       まなななる。       まなななる。       まなななる。       まなななる。       まななるななななる。       まなななる。       まなななるなななる。       まなななる。       まなななるなななる。       まななななるなななななななななな	20 赤 10 線 20 線 11.6 黄 1.5 0.6 黄 1.6 黄 1.7 元 10 赤 10 赤 10 元 10	(構)さといものカレーあ ) げ れんこんのごまサラダ	● なるとかまぼこ ● スパグライ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● ビレバック ■ しようゆ ■ なたねあぶら さといも なたねあぶら さきといも なたねあぶら ■ さきボルレーン(和え物用 ■ さきボルレルト にんじん れんごん ■ しょうゆ ■ マヨネーズふうドレッシング 24 74 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 赤	11 月 28 日 火 ブックメニュー「サラダでげんき」 栄業	かほちゃスープ とうふシュウマイ 「リっちゃん」のサラダ (かっちぶし クラス1 袋)	とりにく 「にんじん」 たまわぎ かぼちゃペースト ・デキンスープ こめこ ・ジャンフープ こめこ ・ジャンフース ・ はる こしよう なたわあぶら ・ にんじん ・ たんじん ・ たんしん ・ たんじん ・	10 赤線 15 線線 20 線線 20 線 8 1.5 黄素 1.5 黄素 1.0 7 0.025 0.1 黄 2.2 赤 1 1 黄 0.7 0.025 2.2 赤 1 1 黄 2.2 赤 1 1 黄 2.2 0 線線 3.3 0.2 章 2.3 章 2.5 0 線線 3.5 0 線線 3.6 0 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	11 月 29 (機)おこのみやきで スクラス(本) きんびらごぼう	● いたこんにやく	5 20 20 5 0.4 7.5 0.1 1 1 1 1 2 2 0.1 1 1 1 1 2 2 0.1 1 1 1 1 1 2 2 0.1 1 1 1 1 1 2 2 0.1 1 1 1 1 1 1 2 2 0.1 1 1 1 1 1 1 2 2 0.1 1 1 1 1 1 1 2 2 0.1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	黄緑緑緑赤赤黄黄 赤赤緑緑黄 黄 黄	1	にんじん たまねぎ かぶ ● ボークスープ ● レようか しお こしょう なたれあぶら  「	15 線 25 線 1.6 0.6 1.6 0.025 0.1 1.6 0.025 0.1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1