大字形 本 本 本 本 本 本 本 本 本	豚肉 豚肉 鶏肉 豚肉 砂糖 ごま油 いか 豆腐 油揚げ みそ アジフライ 豚肉 水粉 ペーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉	主 な 材 料 名 の 体の調子を整えるもの 生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	調味料その他 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょうしょうゆ 返 かつお削り節 しょうゆ カのお削り節 しょうゆ カのん		28
然 で プランド () で で で で で で で で で で で で で で で で で で	豚肉 鶏肉 豚肉 砂糖 ごま油 いか 豆腐 油揚げ みそ アジフライ 豚肉 水粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 こぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	エネルギー キロカロリー 664 646 658 631	- たん - ダ 26 28
「ごまごはん 米 ごま 「豚肉炒め 砂糖 一	豚肉 鶏肉 豚肉 砂糖 ごま油 いか 豆腐 油揚げ みそ アジフライ 豚肉 水粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 こぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	664 646 658 631	28
豚肉炒め 砂糖 ごま油 でま油 トック フ フ フ フ フ フ フ フ フ	親肉 砂糖 ごま油 いか 豆腐 油揚げ みそ アジフライ 豚肉 米粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉	もやし ぼうれん草 長ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 正んじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう	646	28
もやしとほうれん草のナムル 砂糖 ごま油 トック フェ	親肉 砂糖 ごま油 いか 豆腐 油揚げ みそ アジフライ 豚肉 米粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉	もやし ぼうれん草 長ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 正んじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう	646	28
につ	## 「	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう	646	28
豆乳ブリン ・	## 「	にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	658	28
** ・	砂糖 ごま油 いか 豆腐 油揚げ みそ アジフライ ま 豚肉 ************************************	長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	658	2
砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま 小松菜のおひたし 米 じゃがいも でま ですがいも ですがいも です です です です です です です で	砂糖 ごま油 いか 豆腐 油揚げ みそ アジフライ ま 豚肉 ************************************	長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	658	2
対数	砂糖 ごま油 いか 豆腐 油揚げ みそ アジフライ ま 豚肉 ************************************	長ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	658	2
(小数草のおひたし 米 でもがいも 1 でもがいも 1 でもがいも 1 でもがいも 1 でも でも でも でも でも でも でも	豆腐 油揚げ みそ アジフライ ま 豚肉 米粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 栗粉 油 豚肉 みそ 豆腐	もやし 小松菜	かつお削り節 みりん しょうゆ かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	658	2
# 米 じゃがいも が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	アジフライ ま 豚肉 ※粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 栗粉 油 豚肉 みそ 豆腐	にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	かつお削り節 ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	631	
はそ注 じゃがいも がイ 【小麦】油 が糖 ごま油 ご がり が糖 ごま油 ご がり 子どもパン 「小麦」 子どもパン 「小麦」 コームシチュー 油 じゃがいも がわ がま しきゅうりのサラダ ではん 米 ボージ・ローブ いちごクレーブ 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	アジフライ ま 豚肉 ※粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 栗粉 油 豚肉 みそ 豆腐	ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	631	
はイ 【小麦】油 砂糖 ごま油 ごパン 【小麦】子どもパン 「小麦】子どもパン 「小麦」 子どもパン フリームシチュー 油 じゃがいも が 砂糖 がき できゅうりのサラダ ではん 米 ボージ はん	アジフライ ま 豚肉 ※粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 栗粉 油 豚肉 みそ 豆腐	ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	631	
はイ 【小麦】油 砂糖 ごま油 ごパン 【小麦】子どもパン 「小麦】子どもパン 「小麦」 子どもパン フリームシチュー 油 じゃがいも が 砂糖 がき できゅうりのサラダ ではん 米 ボージ はん	アジフライ ま 豚肉 ※粉 ベーコン 豆乳 ハンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉	ごぼう にんじん しらたき いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	ソース みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	631	
がら 砂糖 ごま油 ごパン 【小麦】 子どもパン フリームシチュー 油 じゃがいも 一 がケチャップソース 砂糖 ごきゅうりのサラダ ごはん 米	ま 豚肉 ***********************************	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒		2
(ソ [小麦] 子どもバン カリームシチュー カレーグケチャップソース が聴 ひときゅうりのサラダ だはん 米 毎間揚げ ト栗粉 油 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	米粉 ベーコン 豆乳 ハンパーグ	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒		2
プリームシチュー 油 じゃがいも が プケチャップソース 砂糖 が	バンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 栗粉 油 豚肉 みそ 豆腐	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒		2
グケチャップソース 砂糖 グときゅうりのサラダ だはん 米 田揚げ 片栗粉 油 ロレーブ いちごクレープ 米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	バンバーグ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 栗粉 油 豚肉 みそ 豆腐	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	ケチャップ ソース ドレッシング (香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒		2
だときゅうりのサラダ だはん 米 E田揚げ 片栗粉 油 Cレープ いちごクレープ 米 - 豆腐 砂糖 ごま油 片 「小麦」油 がダ ロレー 「発芽玄米入りごはん 米 発芽玄米	豚肉 かまぼこ 鶏肉	ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	ドレッシング(香りごま) わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒		
ボはん 米	鶏肉 鶏肉 みそ 豆腐	ごぼう にんじん 大根 水菜 生姜 もやし にんじん 小松菜	わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	- 602	1
語田揚げ 片栗粉 油 プレープ いちごクレープ 米 一豆腐 砂糖 ごま油 片 でする 油 でする ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	鶏肉 鶏肉 みそ 豆腐	生姜 もやし にんじん 小松菜	かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょうしょうゆ 酒	- 602	
プレープ いちごクレープ 米 ボーラ腐 砂糖 ごま油 片 です シャップ はん 米 発芽玄米 かっぱん 米 発芽玄米	鶏肉 鶏肉 みそ 豆腐	生姜 もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 酒	602	1
プレープ いちごクレープ 米 ボーラ腐 砂糖 ごま油 片 です シャップ はん 米 発芽玄米 かっぱん 米 発芽玄米	鶏肉 鶏肉 みそ 豆腐	生姜 もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 酒	602	1
プレープ いちごクレープ 米 ボーラ腐 砂糖 ごま油 片 です シャップ はん 米 発芽玄米 かっぱん 米 発芽玄米	栗粉 油 豚肉 みそ 豆腐	もやし にんじん 小松菜		(1:-1/	2
プレープ いちごクレープ 米 ・豆腐 砂糖 ごま油 片: 「小麦」油 「フレー」 発芽玄米入りごはん 米 発芽玄米			טונית עוב אט אמבינסטטב מ	1 552	1
** ・・豆腐 砂糖 ごま油 片: 【小麦】油 「グダ コレー 【 発芽玄米入りごはん ** 発芽玄米		生姜 にんにと にんきん 巨わギ		4	1
【小麦】 油 5ダ カレー 【 発芽玄米入りごはん 米 発芽玄米		生美 にんにく にんかん 厚わぎ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	+	┿
【小麦】 油 5ダ カレー 【 発芽玄米入りごはん 米 発芽玄米		生姜 にんにく にんじん 巨わぎ			
5ダ カレー	春巻き		酒 しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン		
5ダ カレー	春巻き	干しいたけ	中華スープの素	698	2
フレー					
		大根 にんじん きゅうり	ドレッシング(ごましょうゆ)	1	
					T
カレールウ 【乳 小麦】 油 カレールウ	じゃがいも 豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	ソース トマトピューレ	1	
<u> </u>	チーズオムレツ	10,000 (123 2400 10,0070	<i>y</i>	650	2
22. 332	7 2240	+		-	
ルと水菜のイタリアンサラダ		キャベツ 水菜 にんじん	ドレッシング(イタリアン)	+	+
*					
【えび】 油 片栗粉	豚肉 いか えび かる	まぼこ 生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん	中華スープの素 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
		キャベツ 玉ねぎ		611	2
【小麦】	ぎょうざ			1	
うダ 春雨 砂糖 ごま	油	小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢		
「小麦」 コッペパン 油	砂糖			1	T
ニーンズ 油 砂糖 じゃが		大豆 にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	塩 こしょう ワイン コンソメ ケチャップ	642	2
プラグ ごま油 砂糖 油		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろる		- 0-2	_
米		にんしん キャベン 小松米 とうもうと	-0 0x 3/4 Br	+	╁
				_	
油砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのむ	かつお削り節 酒 しょうゆ みりん		
		大根 こんにゃく		635	2
わ焼きごま	豚肉		アップルソース 酒 しょうゆ みりん		1
	のり	小松菜 にんじん キャベツ	かつお削り節 しょうゆ みりん	1	
うどん「 地粉うどん 【小麦】 地粉うどん				T	T
きつねうどん汁 砂糖	油揚げ 鶏肉 かまぼる	こ 長ねぎ にんじん ほうれん草	かつお削り節 みりん しょうゆ 酒	1	1_
<u> </u>				648	2
5Ž		もやし、小松草 キャベツ にんごん		=	
	بر۵۰۰ در	01-0 3-14x -1 7-10 1C/10/10	2 2000 04 07 W CEDOO CA	+	+
	100 to 2.2 440.0	+++ 1-/1/1/ -2/ = 5/) / 井 かったWUO 笠	4	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				663	2
焼き				1	1
ひじきの煮物 油 砂糖	ひじき 油揚げ	えだ豆 にんじん	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒		
どではん 米 砂糖	油揚げ	たけのこ にんじん	しょうゆ 塩 酒 かつお削り節	_	1
「卵」 片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ	塩 しょうゆ かつお削り節 みりん	640	1_
コツ 【小麦】油 小麦粉 パン	粉 鶏肉		塩 こしょう	7013	12
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		こんにゃく きゅうり キャベツ にんし	じん ドレッシング (バンバンジー)	1	1
	+			+	+
くサラダ	ナ 原内 ユ・フ	プロス にんきん てんぎ エレハモは ち	ラクギーかった 楽川の祭	4	
o くサラダ 米		こはり にかしか 玉ねさ 十しいにけ 長	******		_
メ (対) (対) </td <td>鮭</td> <td></td> <td></td> <td>1 613</td> <td>12</td>	鮭			1 613	12
メ 5汁 【小麦】 小麦粉 じゃがい こうじ焼き		かんぴょう ほうれん草 もやし にんじ	ひん しょうゆ	_	
************************************		1			L
メ 5汁 【小麦】 小麦粉 じゃがい こうじ焼き				648	T
************************************		117 4		048	
************************************	+ + 4000	平力	り 木 寛 重 		2
************************************	(0,0)	平力	り 栄 養 量 	530	-
5.7 - 7	カレー揚げ 【小麦】油 小麦粉 え 米 油 じゃがいも 焼き ひじきの煮物 油 砂糖 ごはん 米 砂糖 【卵】 片栗粉 ツ 【小麦】油 小麦粉 パン くサラダ 米	カレー揚げ (小麦) 油 小麦粉 ちくわ え かつお節 米 油 じゃがいも 豚肉 みそ 生揚げ 焼き さば ひじき 油揚げ びはん 米 砂糖 油揚げ 「卵】 片栗粉 豆腐 鶏卵 ツ (小麦) 油 小麦粉 パン粉 鶏肉 くサラダ 米 汁 (小麦) 小麦粉 じゃがいも 豚肉 みそ シに焼き ・ ・ うのごまあえ ごま 砂糖	カレー揚げ 【小麦】油 小麦粉 ちくわ かつお節 もやし 小松菜 キャベツ にんじん 米 油 じゃがいも 豚肉 みそ 生揚げ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれ焼き ひじきの煮物 油 砂糖 ひじき 油揚げ たけのこ にんじん ボ 砂糖 油揚げ たけのこ にんじん 「個別 片栗粉 豆腐 鶏卵 にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ ツ 【小麦】油 小麦粉 パン粉 鶏肉 こんにゃく きゅうり キャベツ にんしん 米 砂糖 こんにゃく きゅうり キャベツ にんしん ちゅうじ キャベツ にんしん こがら こと こんじゃく きゅうり キャベツ にんしん まなき エしいたけ 長 かんびょう ほうれん草 もやし にんじり	カレー揚げ 【小麦】油 小麦粉 ちくわ 塩 カレー粉 かつお削り節 みりん しょうゆ 米 油 じゃがいも 豚肉 みそ 生揚げ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 かつお削り節 みりん 直に ではん 地 でいきの煮物 油 砂糖 ひじき 油揚げ たけのこ にんじん かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 ではん 米 砂糖 油揚げ たけのこ にんじん しょうゆ 塩 酒 かつお削り節 でんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ 塩 しょうゆ かつお削り節 みりん 酒 にんじん まねぎ 小松菜 しめじ 塩 しょうゆ かつお削り節 みりん りゅう 【小麦】油 小麦粉 バン粉 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ 塩 しょうゆ かつお削り節 みりん とサラダ こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん ドレッシング (バンバンジー) 米 ド 【小麦】小麦粉 じゃがいも 豚肉 みそ ごほう にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ かつお削り節 うじ焼き カルびょう ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ リー いちごゼリー ア 均 栄 養 量	カレー揚げ (小麦) 油 小麦粉 5<わ

- えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすぴぃ

字校給食摂取基準 10~11歳(5・6年生) 780 32.0

ばっとう汁【栃木県郷土料理】

野菜の入ったみそ汁に、練った小麦 粉や米粉を入れたものを一般には、 「すいとん」といいますが、全国各地で 様々なすいとんがあり、呼び名もあり

様々なすいどんかあり、呼び名もあります。 栃木県内では地域により、「ばっとう汁・はっとう汁・だんご汁・とちゃなぎ汁」などといわれています。 昔、水田の少ない地域で、米の不足を補う食べ物として日常的に食べられてきた家庭料理で、現在でも、その時期の季節野菜を使って作られています。



旬の食材 【たけのこ】

穂先が黄色く、外皮は淡い黄色でツヤがよい物を選びましょう。 時間がたつと、えぐみが増すので調理前にあく抜きが必要です。 1. 穂先を斜めに切り落とし、胴体も縦に切り込みを入れる。 2. 大きな鍋にたっぷりの水と米ぬか、唐辛子を入れて、たけのこを煮る。 3. 竹ぐしをさして、中まで通れば火を止め、そのまま漬けておく。 4. 冷めたら、ていねいに皮をむく。 5. 水を張った密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。 (毎日水を変えると日持ちします。)

ゆでる時にでる白い粒状のものは、チロシンといい、たんはく質を構成するアミノ酸の一つです。 脳や神経の働きを活発にする効果があります。 食べても問題はありません。





食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

≪蓮田市における食品検査体制について≫

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。 詳しくは市のホームページをご覧ください。

≪学校給食の食材の産地について≫

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市

[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和7年4月分購入予定産地

産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
根生姜	高知、千葉
大根	神奈川、千葉
小松菜	茨城、埼玉
玉ねぎ	北海道、静岡、佐賀
にんじん	徳島、茨城
長ねぎ	埼玉、茨城、千葉
ほうれん草	埼玉、茨城、千葉、群馬
もやし	栃木、静岡、茨城
白滝	群馬、埼玉

食 材	産 地
じゃが芋	長崎、北海道、鹿児島
赤とうがらし	栃木、埼玉
にんにく	青森
ごぼう	青森、茨城
キャベツ	千葉、埼玉、愛知、神奈川
きゅうり	宮崎、群馬、埼玉
しめじ	長野、福岡、茨城
みず菜	茨城、埼玉
こんにゃく板	群馬、埼玉