

令和7年(2025年)11月(C献立)

義務教育学校(後期課程)含む 豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

〇小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1詳・・・たんぱく質が多く、おさい筋肉や血液になる食品 ◆2詳・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品 ◆3詳・・色のこい野菜でピラン、ミネラルが多い食品 ◆4群・・色のうすい野菜や果物でピラシ、ミネラルが多い食品 ◆5詳・・設養しいもで放べに飲が多い食品 ◆6詳・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

			+								65 4			都合により変わることがあ	
実施 献立名	食品名	金量金品	製 献立名	食品名	金融 金品 第	実施 耐 献立名	食品名	は量 食品 実施 (g) 葬 日	献立名	食品名	金量・食品	1 実施	献立名	食品名	金融金融
ごはん	*	100 5	コッペパン	● コッペパン	1個 5	ごはん	米 1	100 5	ごはん	米	100 5		ごはん	米	100 5
牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳		本 2	牛乳		1本 2		牛乳	〇 牛乳	1本 2
親子煮(卵入り)	鶏肉	20 1	白いんげん豆のポター	▲ ショルダーベーコン	10 1	タッカルビ		40 1	けんちん汁	豚肉	10 1		コンソメスープ	● ウインナーソーセージ(輪切り)	
	〇 卵	20 1	ジュ	じゃがいも	20 5		▲ トッポギ :	20 5		● 豆腐	25 1			人参	15 3
	じゃがいも	45 5		人参	20 3		人参	15 3		つきこんにゃく	12 5			白菜	30 4
	人参	20 3		玉ねぎ 白いんげん豆	30 4			40 4		人参	7 3			えのきたけ パセリ	10 4
11	玉ねぎ 青ねぎ	55 4 5 3	11	白いんげん豆ペースト	10 1	11		45 4 10 4		ごぼう 青ねぎ	13 4 3 3	- 11		● コンソメ	0.01 3 1.7
_	干ししいたけ	0.4	_	● ポークスープ	5	_		0.5			2 3	┥_		■ 薄口しょうゆ	1.3
月	● 酒	1.2	月	〇 牛乳	20 2	月		2.5 月			0.5	月		塩	0.1
	砂糖	0 F	_	バター(調理用)	1 6			c			0.5	٠.	.	こしょう	0.01
4	濃口しょうゆ	6.8	5	塩	0.7	6	なたね油(0.2 6 7		薬口しょうゆ	4	10	'	なたね油	0.2 6
В	塩	0.45	В	こしょう なたね油	0.025		● でん粉	1 5 🗖			0.2		(揚)ユーリンチー	鶏肉	60 1
	こしょう なたね油	0.025	-	なたね油	0.2 6	日パオズ	▲ パオズ 2	2個 1		なたね油	0.2 6			こしょう	0.02
(火)	なたね油	0.2 6	(zk)	米粉	1.5 5	(木) 焼きビーフン		8 1 (金))	● でん粉	1 5)	● でん粉	10 5
(景)竹輪のいそべ接	付 ● 竹輪	25 1	(揚)とんかつのマス	▲ とんかつ	2個 1	(*1*)	● ビーフン	10 5	(勝)さひなこカリカリフ	▲ きびなごカリカリフライ	40 1		´	なたね油	6 6
	青さ粉	0.05 2	タードソースかけ	なたね油	9 6		人参	10 3	71	なたね油	6 6	_		白ねぎ	10 4
	○ 小麦粉	6.5 5		▲ つぶ入りマスタード	0.1 4			15 4	筑前煮		20 1	_		しようか	0.05 4
ハムとほうれん草の	なたね油	5 6 10 1		▶マトケチャップ	0.4 4		にら モロルたけ (5 3 0.5 4			15 4 10 3	4		砂糖	0.05 4 4.5 5
テー ハムとはつれん早の	ソ ● ハム ほうれん草	25 3		● ウスターソース	2.6			1.5		■ れんこん(水煮)	10 3			● 酢	4.5
′	人参	8 3		砂糖	0.4 5			1.5			0.8	=		● 濃口しょうゆ	4.5
	玉ねぎ	12 4		● 薄口しょうゆ	0.8		こしょう 0	0.02		● みりん	4.5	-		●でん粉	0.3 5
	マッシュルーム	5 4	スラッピージョー	鶏ひき肉	18 1		なたね油(0.5 6		砂糖	1.5 5	=	春雨の中華風サラダ	◆ 春雨	6 5
	薄口しょうゆ	1.5		人参	10 3	もやしのナムル	1.01.	25 4		農口しょうゆ	3.5		211211 1 4341777	もやし	15 4
	塩	0.15		人参	30 4		人参	5 3		なたね油	0.2 6			人参	8 3
	こしょう なたね油	0.01		● トマトケチャップ	5		人参ほうれん草	10 3 LV	小松菜とちりめんじゃこ		3 1		1	とうもろこし	10 4
	なたね油	0.1 6		トマトソース	5			1 6 -	の和え物	小松菜	20 3			申華ドレッシング	7 6
人参のサラダ	● まぐろ(レトルト)	10 1		● 赤ワイン	1			0.5 5 L\		人参	7 3		かぼちゃのソテー	豚肉	8 1
	人参	30 3		ウスターソース	1.5		濃口しょうゆ	1.6 歯			10 4			かぼちゃ	20 3
	砂糖	0.9 5		塩	0.05		塩 (c ● ごま油 (c)	0.1 の		砂糖 ● 濃口しょうゆ	0.9 5	-		玉ねぎ 塩	15 4
	■ IF● 薄口しょうゆ	1.8		こしょう なたね油	0.01		●□ぶ曲□□	0.8 6 日			1.7	4			0.25
	塩	0.6 0.15		るたね油	0.2 6 0.3 5			×	かみかみ大豆	かつお町(粉末) ▲ 大豆(炒り)	0.6 1 10 1			こしょう なたね油	0.01
	こしょう	0.15	いちごとりんごのジャム	● いちごとりんごのジャム	1袋 5			1 1 =	かみかみ入豆	砂糖	1.8 5			/み/二14/四	0.2 6
	なたね油	0.3 6	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー	25 3					● 濃口しょうゆ	1.6	-			
	0.10.12	0.0 0	3 - 9 - 9 - 03 - 127 c 139	とうもろこし	5 4			1 1		- Marie	1.0	=			
				▲ フレンチドレッシング	5										
337	Past	A#	10 and 14 (100) date	10 ava P#	E'. Am	10 -4 4 / ml 4 ml	Assistant Page,	ala dia		to ave Pas.	-			Past	A#
	性塩 かんシ マグネシ 鉄 A B1 B2	食物 C 繊維		かん マグネン 鉄 A BI		栄 はんぱ たんぱ 脂質 食塩 七一 く質 脂質 相当i		食物 栄 C 繊維 養			食物 C 機能	栄養	マー 八良 相当里	カルシ マグネシ ウム ウム 鉄 A B1 B2	C 繊維
KCall g g	g mg mg mg µgAE mg mg	mg g		mg mg mg ##NAE mg	mg mg g		mg mg mg ##AE mg mg r	mg g 290	kcal g g g	mg mg mg ##PAE mg mg 468 116 3.0 320 0.37 0.74	mg g	290		mg mg mg ##NE mg mg	mg g
790 29.6 23.4 2	2.7 295 101 2.9 628 0.40 0.61		価 849 36.0 29.0 3.8 ごはん	367 94 2.4 326 0.83 0					817 33.8 24.8 2.4 米粉豆乳パン	468 116 3.0 320 0.37 0.74 ● 米粉豆乳パン	19 6.			271 82 1.8 335 0.45 0.55	5 24 3.7
牛乳	〇 牛乳	100 5 1本 2	牛乳	→ A A A A A A A A A A A A A A A A A A A	100 5 1本 2	ごはん 牛乳		100 5	キ乳 ・		1個 5		ごはん 牛乳	〇 牛乳	100 5 1本 2
おでん	鶏肉	20 1	「かさこじぞう」の恩返し		3 1	米粉チキンカレー		20 1	ジュリエンヌスープ		15 1			▲ ショルダーベーコン	10 1
as CN	▲ ひと口練り天ぷら	25 1	みそ汁	★ 煮込みもち	25 5	木切テキンカレー	じゃがいも	50 5	フェリエンスペーン		15 3		1-12/-2	じゃがいも	20 5
	● 板こんにゃく	25 5		大根	25 4			20 3			30 4			人参	5 3
	じゃがいも			人参	8 3			60 4		● ボークスープ					
11	大根	40 5									5			玉ねぎ	30 4
"	人恨	40 4	11	青ねぎ	5 3	11	しょうが	0.5 4 44		● 出し昆布	5 0.8	- 11		玉ねぎ パセリ	30 4 0.01 3
月	人参	40 4 20 3	11	● 削り節	2	11	にんにく	0.3 4 11		● 出し昆布● 薄口しょうゆ	0.8	11		パセリ ● コンソメ	0.01 3
	人参 ● 出し昆布	40 4 20 3		削り節出し昆布	0.5		にんにく (0.3 4 3 4 B		● 出し昆布● 薄口しょうゆ塩	0.8 3.5 0.2	4		パセリ ● コンソメ ● 薄口しょうゆ	0.01 3 1.7 1.3
Я	人参 ● 出し昆布 ● 酒	40 4 20 3 1 1.2	月	削り節出し昆布赤みそ	2 0.5 5 1	月	にんにく (● ソテードオニオン ● おろしりんご	11 0.3 4 3 4 5 4 月		出し昆布薄口しょうゆ塩こしょう	0.8 3.5 0.2 0.03	11 月		パセリ ● コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩	0.01 3 1.7 1.3 0.1
• •	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5	月	● 削り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ	2 0.5 5 1	月	にんにく (● ソテードオニオン ● おろしりんご ■ チキンスープ	0.3 4 3 4 5 4 月		● 出し昆布 ● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6	4	,	パセリ ● コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01
11	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじ	● 削り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ ▲ さわらの梅塩こうじづけ	2 0.5 5 1 3.5 1 1切 1	月 13	にんにく (0.3 4 3 4 5 4 10 5 5 14	(焼)ハンバーグのケ	● 出し昆布 ● 薄口しょうゆ 塩 こしょう なたね油 ▲ ハンバーグ	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1	月 17	(17)	パセリ ● コンソメ ● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6
11	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじづけ	● 削り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ △ さわらの梅塩こうじづけ なたね油	2 0.5 5 1 3.5 1 1切 1 0.2 6	月	にんにく (0.3 4 3 4 5 4 10 5 5 4 5 4 5 4 5	(焼)ハンバーグのケ	● 出し昆布 ● 薄ロしょうゆ 塩 ニしょう なたわ油	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6	4	(17)	パセリ ● コンソメ ● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ▲ 春巻き	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 1個 1
11 日 あおさ入り厚焼き卵	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1 1 1	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじ づけ 小松菜の炒め物	 削り節 出し昆布 赤みそ 白みそ なたね油 鶏肉 人参 	2 0.5 5 1 3.5 1 1切 1 0.2 6 15 1	月 13 日	にんにく (10.3 4 3 4 5 4 10 14 5 5 4 5 4 5 14 5 14 5 14 5	(焼)ハンバーグのケ チャップかけ	● 出し昆布 ● 薄口しょうゆ 塩 こしょう なたね油 ▲ ハンパーグ なたね油 ● トマトケチャップ	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6	月 17 日	(揚)春巻き	パセリ ● コンソメ ● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 1個 1 5 6
11 日 あおさ入り厚焼き卵	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1 1 1 1	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじづけ	 削り節 出し昆布 赤みそ 白みそ なたね油 鶏肉 人参 	2 0.5 5 1 3.5 1 1切 1 0.2 6 15 1 8 3	月 13	にんにく () リケードオーオン おろしりんご チャンスープ チャンスープ チャンスープ チャンスープ チャンカ 米粉 () カレー粉 ケーメリック トマトケチャップ 0 トマトケチャップ トマトケチャップ	0.3 4 3 4 5 4 10 5 5 4 5 4 5 4 5	(焼)ハンバーグのケ チャップかけ	● 出し昆布 ● 薄口しょうゆ 塩 こしょう をたね油 ▲ ハンパーグ なたね油 ● トマトケチャップ ● ウインナーソーセージ(輪切り)	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6	月 17 日	(揚)春巻き	バセリ ● コンソメ ● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 春巻き なたね油	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 1 1 5 6 12 1
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1 1 1 1 1 1 0 3 30 4	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじ づけ 小松菜の炒め物	● 削り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ ▲ さわらの梅塩こうじづけなたね油 鶏肉 人参奏 - 小松業 エリンギ	2 0.5 5 1 3.5 1 1切 1 0.2 6 15 1	月 13 日	にんにく	0.3 4 3 4 5 4 10 14 5 5 4 5 4 5 0.3 H	(焼)ハンバーグのケ チャップかけ	● 出し足布 ● 第ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ▲ バンバーグ なたね油 ● マイケーン・セージ(輪切り) じゃがいも 玉ねぎ	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6 6	月 17 日 (月)	(援) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ	「パセリ ● コンソメ ● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ▲ 春巻き なたわ油 鶏肉 キャペツ 人参	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 1個 1 5 6 12 1 30 4
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじ づけ 小松菜の炒め物	● 削り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ	2 0.5 5 1 3.5 1 1\frac{1}{2}\frac{1}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}	月 13 日	にんにく タート・オース・ タート・オース・ タート・オース・ 野るしりんご チャンス・ チャンス・ チャンオ 米砂 クレーヴ ターメリック ターメリック トマトケチャップ 野ワイン サスト・フ・ ウスターソース	11 3 4 5 4 10 5 5 5 5 5 5 4 10 11 15 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	(焼)ハンバーグのケ チャップかけ	 出し思布 薄ロしょうゆ 塩 ことょう なたね油 トマトケチャップ ウ なたり し トマトケチャップ ウ かいも 五 れぎ コンソメ 	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6 6 15 1 25 5 20 4 0.2	月 17 日 (月)	(援) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ	バセリ コンソメ 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 春巻き なたね油 鶏肉	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.01 0.2 6 1個 1 5 6 12 1 30 4 1.2
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじ づけ 小松菜の炒め物	● 朝り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 信みそ ・ 合わらの梅塩こうじづけなたね油 ・ 連肉 ・ 小砂葉 エリンギ ● 還口ようが	2 0.5 5 1 3.5 1 1\frac{1}{2} 1 0.2 6 15 1 8 3 30 3 10 4 0.8	月 13 日	にんにく	11 3 4 5 4 5 5 6 4 10 5 5 6 4 6 5 6 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(焼)ハンバーグのケ チャップかけ	● 出し退布 ■ 薄口しようゆ ■ 薄口しようゆ こしよう なたね油 ▲ ハンバーグ なたね油 ● ドマトケチャップ ● ウインナーシェーグ(輪切り) じるがいも エジェーク エンテーク エンテーク エンテーク エンテーク エンテーク エンテーク エンテーク エンテーク	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6 6 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1	月 17 日 (月)	(援) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 14 1 1 1 30 4 10 3 1.2 1 30 1 1.2 1 30 1 1.2 1 1.2 1 1.2 1 1.2 1 1.2 1
11 日 あおさ入り厚焼き卵 (火) キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1個 1 15 1 10 3 30 4 1.5 5 2	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじ づけ 小松菜の炒め物	● 朝り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 信みそ ・ 合わらの梅塩こうじづけなたね油 ・ 連肉 ・ 小砂葉 エリンギ ● 還口ようが	2 0.5 5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 8 3 30 3 10 4 0.8 0.2	月 13 日	にんにく (タードオニオン (おひりんご タチンスープ (チンスープ (チンスープ (チンスープ (チャツネ (チャツネ (チャツネ (チャツネ (チャツァ (チャツァ (チャツァ) (チャケ・チャップ (チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・	10.3 4 3 4 5 4 5 5 4 5 4 5 0.115 4 5 0.115 4 6 1 1 1 1 1 2.5	(焼)ハンバーグのケ チャップかけ	● 出し足布 ● 薄ロようゆ 項 こしょうゆ 項 こしょう かなたわ油 本 ハンバーグ なたわ油 ● ドマトケチャップ ● ウインナーン セジ(輪切り) じ かがいも 玉 恋ぎ ● コンプメ 塩 あらびき黒こしょう	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6 6 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1	月 17 日 (月)	(援) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 1 1 1 5 6 1 2 1 1 3 1 .2 0.1 0.01 0.2 6 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 14 1 10 3 30 4 1.5 5 2	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじ ブリ 小松菜の炒め物 (水)	● 前川節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 日みそ ▲ さわらの梅塩こうじづけ なたね油 動肉 人参 ・ 小松葉 エリンギ ■ 流口しょうゆ 塩こしょう なたね油	2 0.5 5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 0.2 6 6 1 1 0.2 6 6 1 1 0 4 0.2 6 1 1 0 4 0.2 0.2 0.01 0.2 6 6	月 13 日	にんにく (タードオニオン (おひりんご タチンスープ (チンスープ (チンスープ (チンスープ (チャツネ (チャツネ (チャツネ (チャツネ (チャツァ (チャツァ (チャツァ) (チャケ・チャップ (チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・チャケ・	10.3 4 3 4 5 4 10 5 5 5 4 5 0.3 14 14 5 5 4 5 0.3 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0	(塊)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようゆ 「こしょう なたね油 ▲ ハンパーク なたね油 ● ドマトケチャップ ● ウインナーシーセージ(輪切り) こちがいも ■ コンソメ ■ ありびき黒こしょう なたね油	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6 6 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.02	月 17 日 (月)	(揚)春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 1/8 1 5 6 12 1 30 4 10 3 1.2 0.1 0.01 0.2 6
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1(fill 1) 15 1 10 3 30 4 1.5 5 2 2 2 10 1	月 12 (焼)さわらの梅塩こうじ づけ 小松菜の炒め物	● 前川第 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 日のそ ● 古の根塩にうじづけ なたね油 類両 人参 ※ 別ししようゆ 塩しよう なたね油 でによう などのである。	2 0.5 5 1 3.5 1 1½7 1 0.2 6 15 1 8 3 30 3 10 4 0.8 0.2 0.01 0.2 0.5 10 4	月 13 日	にんにく	11 3 4 5 4 5 4 10 5 5 5 4 4 4 5 0.3 11 11 11 11 12 15 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	(焼)ハンバーグのケ チャップかけ	● 出し思布 ■ 薄ロようゆ 項 こしょう なたわ海 なたわ油 ● トマトケチャップ ● ウインナーン・ロジ(輪切り) じ かがいも 玉さぎ ● コンンメ あらびき黒こしょう なたむ油	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1個 1 0.2 6 15 15 1 15 20 4 0.2 0.1 0.1 0.2 6 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	月 17 日 (月)	(援) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.01 0.2 6 14 1 1 30 4 10 3 11.2 0.1 0.01 0.01 0.2 6
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 11 1 15 1 10 3 30 4 1.5 5 2 2 10 1 1 20 4 10 3	12 (典) さわらの梅塩こうじつけい 小松菜の炒め物 (水) きんびらごぼう	● 前川第 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 日のそ ● 古の根塩にうじづけ なたね油 類両 人参 ※ 別ししようゆ 塩しよう なたね油 でによう などのである。	2 0.5 1 3.5 1 1.5	月 13 日 (木)	にんにく	10.3 4 3 4 5 5 4 10 5 5 5 5 4 5 0.3 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2.5 0.8 0.25 6	(塊)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.2 6 6 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	月 17 日 (月)	(揚)春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.02 6 1/4 1 1 1 3 30 4 10 3 1.2 0.1 0.01 0.02 6 1.5 1 1.0 0.01 0.02 6 1.5 1 1.0 0.01
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	10	12 (値) さわらの梅塩こうじ づけ 小松葉の炒め物 (水) きんびらごぼう	● 前川第 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ ● 白みそ ■ たわらの様塩こうじづけ なたね油 類点	2 0.5 1 3.5 1 1.0 2.2 6 1.0 4 0.8 0.2 6 0.01 0.2 6 0.3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	月 13 日	にんにく	10.3 4 3 4 5 5 4 10 5 5 5 4 4 5 6 0.3 6 1 1 1 1 1 2.5 0.8 0.25 6 0.2 6	(塊)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト	 世田足布 薄ロしようゆ 重しよう なたむ油 トストケチャップ ウインナーン七ジ(輪切り) じゅがいも コンノメ 塩 カいびき無こしよう なたむ油 コンノメ 塩 のまびき無こしよう なたむ油 カらびき無こしよう なたむ油 カをびないトルト) 白菜 人参 	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1 mm 1 25 5 5 20 4 0.2 0.1 0.02 0.1 0.02 0.1 6 10 1 30 4 5 30 4	月 17 日 (月)	(議) 春巻き) キャベツと鶏肉のソテー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.01 0.2 6 14 1 1 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1.6 1 1.5 1 1.5 1 1.0 3 30 4 1.5 5 2 2 2 10 1 20 4 10 3 1 6 0.05 1	12 (便)さからの梅塩こう(つかけ か 本菜の炒め物 (水) きんぴらごぼう ブッ	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの稠塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 5 1 3.5 1 1 0.2 6 1 1 0.2 6 2.5 4 3 3 3 3 0.5 1	月 13 日 (木)	にんにく	10.3 4 3 4 5 4 10 5 5 5 4 5 1.15 4 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 5 0.8 0.8 0.025 0.25 0.2 6 個 1 9 6	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(議) 春巻き) キャベツと鶏肉のソテー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.02 6 1(<u>M</u>) 5 6 12 1 30 4 10 3 1.2 0.1 0.01 0.2 6 15 1 10 3 1.2 0.1 1.2 0.1 1.2 0.1 0.1 0.2 6
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1.6 1 1.5 1 1.0 3 30 4 1.5 5 2 2 2 1 10 1 20 4 10 3 1 10 3 3 1 6 6 0.05 1	12 (値) さわらの梅塩こうじ づけ 小松葉の炒め物 (水) きんびらごぼう	● 削り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ ● 白みそ ■ たわらの構理こうじづけ なたね油 延内 ・ ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2 0.5 1 3.5 1 1 0.2 6 1 1 0.2 6 2.5 4 8 3 0.5 1 1.2 5 1 1 8 8 3 3 3 0.5 1 1.2 5 5 1 1 8 8 3 3 3 0.5 1 1.2 5 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木)	にんにく	10.3 4 3 4 5 5 4 10 5 5 4 5 0.3 3 2.15 4 1 1 1 1 2.5 0.8 0.25 0.2 6 6 1 9 6	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたわ油 ・ ハンバーク なたね油 ・ アイケ・チャップ ・ アイケ・ディー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1 mm 1 25 5 5 20 4 0.2 0.1 0.02 0.1 0.02 0.1 6 10 1 30 4 5 30 4	月 17 日 (月)	(議) 春巻き) キャベツと鶏肉のソテー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 16 12 13 1.2 1.3 30 4 10 3 1.2 0.1 0.01 0.2 6 15 10 3 1.2 0.1 0.01 0.2 6 15 10 3
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 1 6 1 10 3 30 4 1.5 5 2 2 10 1 20 4 10 3 1 6 0.05 1 6 0.05 1 0.05 5 5 5 5	1 12 (検)さわらの梅塩こう(つづけ 小松菜の炒め物 (水) きんぴらごぼう ブック	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 5 1 3.5 1 1 0.2 6 1 1 0.2 6 2.5 4 3 3 3 3 0.5 1	月 13 日 (木) (揚)お魚フライ テンゲン菜とハムのサ	にんにく	10.3 4 3 4 5 4 10 5 5 5 4 5 1.115 4 1 1 1 1 2.5 0.8 0.8 0.8 0.2 6 1 9 6 10 1 2 5	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(議) 春巻き) キャベツと鶏肉のソテー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 1.3 0.1 1.3 0.1 1.3 0.1 1.3 0.1 1.3 0.1 1.3 0.0 1.2 6 1.2 1.3 0.4 1.0 1.3 1.2 0.1 1.0 1.3 1.2 0.1 1.3 0.1 1.3 0.1 1.2 0.1 1.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 2 3 5 6.7 0 0.2 6 1 6 1 1 1 1 0 3 3 0 4 1 1 5 1 1 1 0 3 30 4 1 1 1 5 5 2 2 1 0 1 1 0 1 1 0 3 1 1 6 0 0 5 1 1 1 0 0 3	12 (値) さわらの梅塩こう() づけ	● 削り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ ● 白みそ ■ たわらの構理こうじづけ なたね油 延内 ・ ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2 0.5 1 3.5 1 10 10 10 10 10 10 10	月 13 日 (木) (揚)お魚フライ テンゲン菜とハムのサ	にんにく	10.3 4 3 4 5 5 4 10 5 5 4 5 0.3 3 2.15 4 1 1 1 1 2.5 0.8 0.25 0.2 6 6 1 9 6	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.2 6 16 12 13 1.2 1.3 30 4 10 3 1.2 0.1 0.01 0.2 6 15 10 3 1.2 0.1 0.01 0.2 6 15 10 3
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 12 3 5 6.7 0.2 6 16 11 15 1 10 3 30 4 1.5 5 2 10 1 10 1 20 0 10 1 10 3 10 1 10 1 10 3 10 2 10 3 10 3	12	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 10 10 10 10 10 10 10	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	10.3 4 3 4 5 4 5 5 6 5 6 7 7 8 7 8 8 8 3 9 6 10 1 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 0.01 0.02 6 168 1 5 6 12 1 0.1 0.01 0.03 1.2 0.1 0.01 0.02 0.1 0.01 0.03 1.2 0.1 0.01 0.02 0.2 0.1 0.03 0.2 0.2 0.1 0.03 0.2 0.2 0.2 0.3 0.3 0.4 0.8 0.8 0.8
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 12 3 5 6.7 0.2 6 16 11 15 1 10 3 30 4 1.5 5 2 10 1 10 1 20 0 10 1 10 3 10 1 10 1 10 3 10 2 10 3 10 3	12 (値) さわらの梅塩こう() づけ	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 10 10 10 10 10 10 10	月 13 日 (木) (揚)お魚フライ テンゲン菜とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	12	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 10 10 10 10 10 10 10	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	10.3 4 3 4 5 4 5 5 6 5 6 7 7 8 7 8 8 8 3 9 6 10 1 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 2 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	12 (検)さわらの梅塩こう(つづけ 小松菜の炒め物 (水) きんびらごぼう ブックタメニュー	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 10 10 10 10 10 10 10	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 2 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	12	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 10 10 10 10 10 10 10	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 2 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	12 (検)さわらの梅塩こう() づけ 小松菜の炒め物 (水) きんぴらごぼう ブックメニュー 「か	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 168 1 15 1 10 3 30 4 1.5 5 2 2 2 110 1 20 4 10 3 10 3 10 5 11 0.1 6 0.1 6	12	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 12 12 12 13 5 5 6.7 6.7 16 15 1 10 3 30 4 1.5 5 2 2 10 10 1 1 6 0.05 1 1 5 1 1 0 0.05 1 1 5 1 1 0 0.05 1 1 0.05 1 1 0.01 6 0.01 6 6	月 12 ((換)さわらの梅塩こう) ((水)	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 3 5 6.7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 7 6 7 7 7 7	12	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 1.7 1.3 0.1 0.01 0.
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	12	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 1.7 1.3 0.1 0.01 0.
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 12 12 13 5 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7	月 12 (検)さわらの梅塩こう (検)さわらの梅塩こう (水)	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベッとッナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 12 12 13 5 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7	12	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 1.7 1.3 0.1 0.01 0.01 0.02 6 1.1 1.2 1 1.3 0.1 1.2 1 1.2 1 1.3 0.1
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベッとッナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 12 12 13 5 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7	月 12 (検)さわらの梅塩こう (検)さわらの梅塩こう (水)	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0.01 3 1.7 1.3 0.1 1.7 1.3 0.1 0.01 0.01 0.02 6 1.1 1.2 1 1.3 0.1 1.2 1 1.2 1 1.3 0.1
11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナのあま 和え	人参	40 4 20 3 1 1 12 12 13 5 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7 6.7	月 12 (検)さわらの梅塩こう (検)さわらの梅塩こう (水)	● 削り節 ● 出し臣布 ● 赤みそ ● 白みそ ● さわらの穏塩こうじづけ なたね油 動肉	2 0.5 1 3.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (機)お魚フライ デンゲン葉とハムのサ	にんにく	103 4 5 4 7 6 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	(境)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 出し退布 ● 薄口しようゆ ■ 薄口しようか 「こしょう なたも3油 ・ ハンバーグ なたも3油 ・ アンド・テャップ ・ アイン・テャップ ・ アイン・ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 1100 1 0.2 6 6 15 15 1 25 5 20 4 0.2 0.1 0.01 0.02 6 10 11 0.01 0.02 0.1 30 4 5 3 6 6	月 17 日 (月)	(編) 春巻き) キャベツと鶏肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	0,01 3 1,7 1,3 0,1 1,7 1,3 0,1 1,0
日 あおさ入り厚焼き卵 キャペッとツナのあま 和え ペーコンとれんこんの リ辛炒め	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 2 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	12	● 削り節 ● 出し昆布 ● 素みそ ● 自みそ ■ 自みそ ■ 自みそ ■ 自みそ ■ 自みそ ■ はための梅塩ニうじづけ なたね油 ・ 無肉 ・ 小配菓 ・ エリンギ ● 重ロしょうゆ ・ こしょう ・ なたれ油 ・ こほう ・ スター・ スター・ スター・ スター・ スター・ スター・ スター・ スター	2 0.5 1 0.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (構)お魚フライ デンゲン菜とハムのサ ラダ フルーツ杏仁豆腐	E.A/E-K	3 4 5 4 月 5 4 月 5 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	(焼)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ すりおろし洋なしゼリー	 世に見有 薄口しようゆ 塩 こしよう なたわ油 トンパーグ なたわ油 トンパーグ してルナーシー・ロージ(輪切り) しるがいも コンノメ 塩 あいびき黒こしょうなたわ油 まできる(レトルト) 自算 小グラットレッシング すりおろし洋なしゼリー 	0.8	月 17 日 (月)	(議) 春巻き) キャベツと隣肉のソ テー ツナとわかめのサラダ	バセリ	001 3 17 1.7 1.3 0.0 0.01 6 1.6 1 5 6 1.2 1 1.0 3 30 4 1.2 1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 6 1.5 1 0.1 0.3 8 4 0.8 2 2.4 4 1.2 1 0.8 5 0.8 5 0
日 あおさ入り厚焼き卵 キャベッとツナのあま 和え ペーコンとれんこんの リ辛炒め	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 2 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	12	● 削り節 ● 出し昆布 ● 赤みそ ● 日かそ ● 日かそ ● 日かそ ■ 日かそ ■ 日かそ ■ 日かそ ■ 日から ■	2 0.5 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (揚)お魚フライ デンゲン菜とハムのサラダ フルーツ杏仁豆腐 電報 報報 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	E.A/E.K 0 リテードオニオン あわしりんご テキンスープ テキンスープ テャツネ 来粉 カルー粉 クスターソース ア・ドラ・ドック ボール・ドック ボール・ドック	33 4 1 1	(焼)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ すりおろし洋なしせりー	● 出し思布 ■ 薄口しようか ■ 薄口しようか 「こよう なたわ油 ・ アンバーグ なたわ油 ・ アンドラギャップ ・ アイン・アー・アージ(輪切り) しるがいも ・ コンノメ ・ 「 「	0.8 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5	月 17 日 月	(議) 春巻き) キャベツと隣肉のソ テー ツナとわかめのサラダ サー (大がば 麻耳 食電 田田里 中一 大が 日本 大が 日本	パセリ	001 3 17 17 1.3 0.1 0.2 6 16 17 18 18 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
日 あおさ入り厚焼き卵 キャベッとツナのあま 和え ペーコンとれんこんの リ辛炒め	人参	40 4 20 3 1 1 1.2 2 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	12	● 削り節 ● 出し昆布 ● 素みそ ● 自みそ ■ 自みそ ■ 自みそ ■ 自みそ ■ 自みそ ■ はための梅塩ニうじづけ なたね油 ・ 無肉 ・ 小配菓 ・ エリンギ ● 重ロしょうゆ ・ こしょう ・ なたれ油 ・ こほう ・ スター・ スター・ スター・ スター・ スター・ スター・ スター・ スター	2 0.5 1 2 0.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 13 日 (木) (揚)お魚フライ デンゲン菜とハムのサラダ フルーツ杏仁豆腐 電報 報報 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	EA/ICK	3.3 4 月 月 月 月 月 月 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	(焼)ハンパーグのケ チャップかけ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ すりおろし洋なしせりー	 世に見有 薄口しようゆ 塩 こしよう なたわ油 トンパーグ なたわ油 トンパーグ してルナーシー・ロージ(輪切り) しるがいも コンノメ 塩 あいびき黒こしょうなたわ油 まできる(レトルト) 自算 小グラットレッシング すりおろし洋なしゼリー 	0.8 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5	月 17 日 月	(議) 春巻き) キャベツと隣肉のソ テー ツナとわかめのサラダ サー (大がば 麻耳 食電 田田里 中一 大が 日本 大が 日本	バセリ	001 3 17 17 1.3 0.1 0.2 6 16 17 18 18 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10

令和7年(2025年)11月(C献立) 義務教育学校(後期課程)含む

豊中市教育委員会

お問い合わせ (6843)-9101 学校給食課 <食品名の左にある「○・▲・●」の記号について> 〇小麦粉:卵:牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

献立名

生到.

五日汁

ひじき豆

いんげんのおかか和え

食品名

0 年到

里いも

人参

ごぼう

削り節出し昆布 ● みりん

薄口しょうは

なたね油

● 大豆(レトルト

●竹輪

人参

ひじき

砂糖

濃口しょうゆ

なたね油

さやいんげん

かつお節(粉末)

濃口しょうゆ

みりん

砂糖

昆布と抹茶のふりかけ ▲ 昆布と抹茶のふりかけ

(焼)さばのよしる干し なたね油

100 5

1本 2

15 1

20 5

10 3 5 4 10 4

4

0.2 6

1切 1

0.2 6

10 1

5 1 7 3

1.8 2

2.1 5

0.1 6

1袋 2

20 3

5 3 0.35 1

0.4 5

0.9

0.3

2.1

生乳

25

日

(W)

卵入り中華スープ

(焼)チヂミ

ビビンバ

りんご缶

6つの食品群

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品 ◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品 ◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群···穀類やいまで炭水化物が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。 重量 食品 実施 (g) 群 日 量量 食品 (g) 群

〇 牛乳

卵豆腐

● わかめ 中華だし薄口しょうゆ

なたね油

もやし

人参

● 酒

砂糖

しょうが

にんだい

白すりごま

濃口しょうゆ

塩 こしょう ● ごま油 なたね油

▲ 白菜キムチむき枝豆(大豆)

● 濃口しょうゆ

なたね油 ● りんご(缶)

ツナとキムチの炒め物 ● まぐろ(レトルト

ほうれん草

チンゲン菜 玉ねぎ 干ししいたけ

100 5

1本 2

15 1

10 1

15 4

0.9 4

0.2

0.2 6

20 1 15 3

20 4

8 3

0.8 4

0.2 4

1.2 6

0.35

1.2

3.2

0.12

0.02

0.2 6

10 1

20 4

0.2 5 0.3

0.1 6

30 4

2.3 5

Ē	献立名		食品名	金	37	実施日	献立名		食品名	金金(g)	蘇	実施日	献立名		食品名	金	金融	実
1	わかめごはん		米 わかめごはんの素	100 3.1	5		コッペパン 牛乳		コッペパン 牛乳	1個	5		ごはん 牛乳		米 牛乳	100 1本	5	Ţ
4	牛乳	Ō		1本		1	ドラキュラスープ		ショルダーベーコン	10	1		早掲げと大根のごまみ		2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	30	1	1
	にゅうめん汁		鷄肉	10		1			人参	10	3		そ煮	•	厚揚げ	40	1	1
		•	かまぼこ	5	1				大根	15	4			•	つきこんにゃく	25	5]
			スパゲティ 人参	4	5	4		_	パブリカ トマト(缶)	5	3				大根	40	4	4
			<u>へッ</u> 玉ねぎ	5 30	3	11			ボークスープ	20 5	3	11			へ≫ むき枝豆(大豆)	25 10	3 4	1
			青ねぎ	5	3	1		_	トマトジュース	30	3				白すりごま	1.2	6	١,
		•	削り節	2		月		•	トマトソース	10		月		•	赤みそ	9	1	F
		•	出し昆布	0.5		19			とうがらし	0.01		20		•	みりん	1.2		2
l			みりん	0.5				_	砂糖	0.5	5	20			砂糖	1.8	5	۱-
		•	薄口しょうゆ	2.5 0.4		日		•	濃口しょうゆ	1.6 0.45		日			濃口しょうゆ 塩	1.5 0.06		E
			なたね油	0.4	6				こしょう	0.025				\vdash	なたね油	0.00	6	١.,
1	(揚)かぼちゃチーズフ	•	かぼちゃチーズフライ	1個	3	(水)			なたね油	0.2	6	(木)	人参しゅうまい	•	人参しゅうまい	2個	1	(₹
15	ライ		なたね油	9	6		オムレツ	•	オムレツ	1個	1		「りっちゃん」のサラダ	•	ハム	12	1]
ţ	切干大根の肉みそ		豚ひき肉	25	1	4	きのこのペンネ		焼き豚	10	1				人参	6	3	1
			切干大根 人参	4.5	3	-		•	ペンネマカロニ 玉ねぎ	8	5 4				キャベツ きゅうり	23	4	-
			<u> へ変</u> 白ねぎ	10 7	4	-		\vdash	小松菜	10 7	3				とうもろこし	6	4	1
l			しょうが	0.15					しめじ	7	4			•	昆布	0.1	2	1
			にんにく	0.15	4	ッま			マッシュルーム	7	4				砂糖	1.1	5	1
		赤みそ	3.8	1	クに			にんにく	0.05	4	ブ		•		3.5		1	
		酒	3		メに		•	コンソメ	0.5		ツ			塩	0.23		1	
			はちみつ 濃口しょうゆ	3	5	= 0		•	酒 塩	0.7		ク			なたね油かつお節	0.5	6	-
			なたね油	1.5 0.2	6			-	こしょう	0.2		У	ほうれん草の炒め物		版内	10	1	1
#	もやしのごま和え		もやし	25	4	그기		\vdash	なたね油	0.01	6	=	、 グイロンサージスタロノヤリ		ほうれん草	20	3	禾
ľ			小松菜	8	3	ر ا	煮立さな初クリーム	•	黒豆きな粉クリーム	1袋	6	ュ			人参	5	3	1
			人参	8	3] 7		•	ささみ(レトルト)	5	1	- 1			玉ねぎ	5	4	0
			白すりごま	1.3	6	٤			ブロッコリー	25	3			•	濃口しょうゆ	0.8		E
			砂糖 濃口しょうゆ	0.9	5	۴		_	塩 こしょう	0.07		퓻			塩こしょう	0.1		ر ا
H		•	歳口しょうが	1.8				•	マヨネーズ風ドレッシング	0.01	6	ラ			なたね油	0.01	6	1 =
						+		_	(m) //mi 0 // //	-		ダ		H	-0-72-10/M	0.2		1 :
						=						で						П
						7717						げんき」						
	TAN たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当量 kcal g g g 848 27.7 28.9 4.0	カルシ ウム mg 359	マグキン 数 A B1 B2 mg mg μポルル mg mg 97 5.3 366 0.48 0.50	C mg 22	食物 繊維 g 6.1	栄養価	エネル たんぱ 指質 食塩 ギー 〈質 指当量 kcal g g g 801 30.7 32.9 3.8	mg	ήΔ A B1 B2 mg mg με/ΑΕ mg mg	C mg 35	食物 繊維 g 5.9	栄養価	エネル たんぱ 指質 食塩 キー 〈質 指当量 kcal g g g 839 32.3 28.0 3.0	ከሁን ሳል mg 318	ήΔ A B1 B2 mg mg με/ΑΕ mg mg	c mg	食物 繊維 g 5.5	3 4 4
	848 27.7 28.9 4.0 コッペパン		97 5.3 306 0.48 0.50 コッペパン	1個	5		ごはん		米	100	5.9		ごはん		米	100	5.5	۳
	牛乳	Ö	牛乳	1本		1	牛乳		牛乳			1						4
đ	おじゃがもちのクリーム		鶏肉	25	1					1本	2		牛乳	0	午乳	1本	- 2	
Я	煮	A	おじゃがもちボール				セルフチキンライス		鶏肉	1本 35	2		牛乳 白菜のみそ汁		豚肉	1本 10	2	1
				40	5				鶏肉 人参	35 25	1			•	豚肉 うす揚げ	10 4	1	
			人参	25	5				鶏肉 人参 玉ねぎ	35 25 65	1 3 4			•	豚肉 うす揚げ 白菜	10 4 20	1 1 4	
			人参 玉ねぎ	25 60	5 3 4				鶏肉 人参 玉ねぎ エリンギ	35 25 65 20	1 3 4 4			•	豚肉 うす揚げ 白菜 人参	10 4 20 5	1 4 3	
			人参 玉ねぎ マッシュルーム	25 60 6	5 3 4 4	11			親肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン	35 25 65 20 15	1 3 4 4 3	11		•	豚肉 うす揚げ 白菜 人参 玉ねぎ	10 4 20 5 20	1 1 4 3 4	
		•	人参 玉ねぎ	25 60 6 6	5 3 4	11		•	鶏肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン バター(調理用)	35 25 65 20 15 1.5	1 3 4 4			•	豚肉 うす揚げ 白菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ 削り節	10 4 20 5 20 5	1 4 3	
		•	人参 玉ねぎ マッシュルーム むき枝豆(大豆) チキンスープ パター(調理用)	25 60 6	5 3 4 4 4	11		•	類肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン バター(調理用) トマトケチャップ 酒	35 25 65 20 15	1 3 4 4 3	11		•	豚肉 うす揚げ 白菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ 削出、即布	10 4 20 5 20	1 1 4 3 4	
		•	人参 玉ねぎ マッシュルーム むき枝豆(大豆) チキンスープ	25 60 6 6 11 1.3 27	5 3 4 4 4	11		•	競肉 人をおき エリンギ ビーマン バター(調理用) トマトケチャップ 酒 塩	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3	1 3 4 4 3	月		•	豚肉 うす揚げ 白菜 人参 玉ねぎ 削り節 出し昆布 赤みそ	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5	1 1 4 3 4	
		•	人参 玉ねぎ マッシュルーム むき枝豆(大豆) チキンスープ バター(調理用) 牛塩	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9	5 3 4 4 4	11		•	類肉 人参 エリンギ ビーマン バター(調理用) トマトケチャップ 酒 塩 こしょう	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03	1 3 4 4 3 6			•	豚肉 うす類げ 白英 人を 本 有 利 り し 見 を 育 利 り し 見 た れ お ぎ 育 利 り し 見 れ り ぎ れ り ら り し り し り し り し り し り し り し り し り し	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5	1 1 4 3 4 3 1 1	
		•	人参 玉ねぎ マッシュルーム むき枝豆(大豆) チキンスープ パター(調理用) 牛乳 塩 ニしょう	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9	5 3 4 4 4 4 6 2	11	セルフチキンライス	•	類内 人参 玉わぎ エリンギ ピーマン パター(調理用) トマトケチャップ 酒 塩 こしょう なたれ油	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03	1 3 4 4 3 6	月	白菜のみそ汁	•	豚肉 うす 排げ うす 排げ うす 海 ボール かって かって カーカー で で で で で で で で で で で で で で で で で	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6	
		•	人参 玉ねぎ マッシュルーム むき枝豆(大豆) チキンスープ バター(調理用) 牛乳 塩 こしょう なたね油	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03	5 3 4 4 4 4 6 2	月 月 27		•	類内 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン (類理用) トマトケチャップ 酒 塩 こしょう なたね油 ボークコロッケ	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2	1 3 4 4 3 6	月 28 日	白菜のみそ汁	•	藤内 ラす揚げ 白菜 人参 本書	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6	
((揚)魚介ナゲット	•	人参 玉ねぎ マッシュルーム むき枝豆(大豆) チキンスープ パター(調理用) 牛乳 塩 ニしょう	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9	5 3 4 4 4 4 6 2	11 月 27	セルフチキンライス (揚)ボークコロッケ	•	類内 人参 玉わぎ エリンギ ピーマン パター(調理用) トマトケチャップ 酒 塩 こしょう なたれ油	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03	1 3 4 4 3 6	月 28	白菜のみそ汁	•	豚肉 うす 排げ うす 排げ うす 海川 げ う	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6	
ı	(揚)魚介ナゲット	0	人参 エねぎ マッシュルーム むき枝豆(大豆) チキンスープ バター(調理用) 牛塩 こしょう なたわね 来粉 なたわか なたわか なたわか	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 6	月 月 27	セルフチキンライス	•	類肉 人参	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2 1個 9	1 3 4 4 3 6 6 5 6	月 28 日	白菜のみそ汁	•	原内 う日菓 大春 東 市別の語 市別の語 市別の語 市別の語 市の子 ささけなったね 地 し足みそ ささけなったね ささけなったね 地 レモソ果汁 砂難	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1 切 0.2 1.5 2	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6	
	(揚)魚介ナゲット テンゲン菜と豚肉のソ	•	人参 至わぎ マッシュルーム で・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6	5 3 4 4 4 6 2 6 5 1 6	月 月 27	セルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく来天の	•	類肉 人参 玉ねぎ エリンギ ドーマン バター(調理用) トマレチャップ 酒 塩 こしょう なたね油 ボークコロッケ なたね油 大板 きゅうり	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2 1個 9 10	1 3 4 4 3 6 5 6 1 4 4	月 28 日	白菜のみそ汁	•	豚肉 ラロ ラロ 大変 正有わり 節 同し足そ 赤白みそ なたわ油 さなたわ海 上を変 なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は した なたもの は なたもの は なたもの は した なたもの は な なたもの は な なたもの は な は な な な な な な な な な な な な な	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1 t 7 0.2 1.5 2	1 1 4 3 4 3 1 1 6 1 6 4 5	
		•	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3 fm 6 10	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 6 1 3	月 月 27	セルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく来天の	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	類肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン パター(都理用) トマトケチャップ 灌 塩 こしよう なたね油 までろしレルト) 大権 きゅうり 人参	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2 1 1 1 1 0 20 10	1 3 4 4 3 6 5 6 1 4 4 3	月 28 日	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ	•	原内 うす様子 白菓 人参 本和ぎ 南印 南の 南の 一部 の の の の の の の の の の の の の	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1 t 7 0.2 1.5 2	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 4 5	
		•	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 6 1 3 3	月 月 27	セルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく来天の	•	類肉 人参 宝ねぎ エリンギ ビーマン パター(調理用) トマレチャップ 酒 塩 こしょう なたね油 ボークコロッケ なたね油 まぐろ(レトルト) 大根 きゅうり 人参	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2 1 mll 9 10 20 10	1 3 4 4 3 6 5 6 1 4 4 3 2	月 28 日	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ	•	豚肉 す事が 自東 人玉春 大玉春 有なり頭し足ぞ 赤白みそ なたね油 などれか などのない ない ない ない ない ない ない ない ない ない	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1 t/ll 0.2 1.5 2 0.3 2	1 1 4 3 4 3 1 1 6 1 6 4 5	*******
ı		•	人参	25 60 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 6 1 3	月 月 27	セルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく来天の	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	類肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン パター(都理用) トマトケチャップ 灌 塩 こしよう なたね油 までろしレルト) 大権 きゅうり 人参	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.0 0.2 1 mm 9 10 20 10 0.4 1.2	1 3 4 4 3 6 5 6 1 4 4 3	月 28 日 (金)	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ	•	原内 うす様子 白菓 人参 本和ぎ 南印 南の 南の 一部 の の の の の の の の の の の の の	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1 t/J 0.2 1.5 2 0.3 20 1.5	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 1 6 4 5	***************************************
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参 玉ねぎ マッシュルーム さき枝度(大豆) チキンスープ バラ(調理用) 年乳 塩 こしょう ななお油 米魚介ナケット ななお油 水魚介ナケット なたお油 ボーストラット ブーストラット ブーストラット ブーストラット ブーストラット ブーストラット ブーストラット ブーストラット ブーストラット ブーストラット 塩 エリンチ ブーストラット 塩 エリンチ ブーストラット 塩 エリンチ ブーストラット 塩 エリンチ ブーストラット 塩 エリンチ ブーストラット 塩 エリンチ ブーストラット 塩 エリンチ ブーストラット ブーストラット 塩 エリンチ ブーストラット 塩 塩 塩 塩 塩 塩 塩 エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 6 1 3 3	月 月 27	セルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく来天の	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	類肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン パター(都理用) トマトケチャップ 藩 塩 こしよう なたね油 までろしレルルト 大杖 きゅうり 人参 こんしゃを表 で	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2 1 mll 9 10 20 10	1 3 4 4 3 6 5 6 1 4 4 3 2	月 28 日	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ	•	豚肉 うす様け 人参 五ねぎ 南和 10 世界 あれるさ 南和 10 世界 の の の の の の の の の の の の の	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1 t/ll 0.2 1.5 2 0.3 2	1 1 4 3 4 3 1 1 6 1 6 4 5	***************************************
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参 宝和学 マッシュルーム できせを「大豆) チキンスープ バター(原理用) 牛塩 によう なたわ油 紫魚介ナゲット なたわ油 豚肉 アングン菜 入多・デングン菜 エリンギ 増塩 によう によう によう によう によう によう によう によ	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1	5 3 4 4 4 4 6 6 2 6 5 1 6 1 3 3 4 4	月 月 27	セルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく来天の	A	類肉 人参 家和ぎ エリシギ ビーマン パター(類理用) トマトケチャップ 清 塩 こしよう なたね油 なたね油 なたね油 オポークコロッケ なたね油 まぞろしレルルト 大大根 きゅうり 人参 こんにゃ 寒天 砂糖 野 薄 垣 返上ラウ 塩	35 25 65 1.5 28 0.3 0.03 0.2 11 10 20 10 0.4 1.2 1.2	1 3 4 4 3 6 5 6 1 4 4 3 2	月 28 日 金 ブック	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ		豚肉 ラロ東 大事 一年 大事 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1 \(\frac{1}{3} \) \(0.2 1.5 2 2 0.3 20 15 20 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1 1 4 3 4 3 1 1 6 6 1 6 4 5 1 5 1	4
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参 玉ねぎ マッシュルーム なき枝度(大豆) チキンスープ バター(調理用) 牛乳 塩こしょう なたもね油 来粉 系のナケット 気をたね油 原内 ナンクフン葉 人参 測口しょう なてたね地 塩 塩 塩 に は に は に は に は に は に は に は に は に は に は に は に に は に に に に に に に に に に に に に	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.01	5 3 4 4 4 6 2 6 5 1 6 1 3 3 4	月 月 27	セルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく来天の	A	類称 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン バター(部度用) トマトケチャップ 酒 塩 こしょう なたね油 ボーブコロッケ なたね油 までくしいルト) 大根 きゅうり 人ごん(でん 寒天 砂糖 酢 潤口 ようゆ 塩 こしょうゆ 塩 こしょう	35 25 65 20 15 1.5 28 0.3 0.03 0.2 1 mg 9 10 20 10 10 0.4 1.2 1.2 1.2 1.2 1.3	1 3 4 4 4 3 6 6 5 6 1 4 4 3 2 5 5	月 28 日 金 ブックメ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ	•	豚肉 ブナ揚げ 白菓 人参 東海を書 南別が 田山昆尾 市みそ 日みそそ 日みそそ 日かたわ油 ささけたわ油 レモン乗汁 粉濃 しんり 本面のを書 なこれが まるでも	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 15 2 2 0.3 20 15 2 15 2 15 2 1.5 2 1.5 2 1.5 2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 4 5 5 5 1 5 4 4	
7		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参 宝和学 マッシュルーム さき柱を(大党) チキンスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3 (m) 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.02	5 3 4 4 4 6 2 2 6 5 1 1 3 3 4 4	- 11 月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (撮)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	類肉 人参 家和ぎ エリシギ ビーマン バター(親理用) トマトケチャップ 清 塩 こしょう さなたね油 なたたね油 なたたね油 大大根 きゅうり 人参 こんにゃく寒天 砂糖 アークコロック ななたなか ほしょうゆ こんにゃく寒天 ひ砂番	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2 11個 9 10 0.4 1.2 1.2 1.2 0.5	1 3 4 4 3 6 6 5 6 1 4 4 3 2 5	月 28 日 金 ブックメニ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ	•	原内 う日東 大事 大事 大事 大事 大事 大事 有別出し 記者 できたわれ はおれたわれ はおれたわれ はしたが で本人 で本人 で本人 で本人 で本人 で本人 で本人 で本人	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1 tight 0.2 1.5 2 2 0.3 20 1.5 2 1.5 1.5 2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 4 3 4 3 1 1 6 6 1 6 4 5 1 5 1	4
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.01 0.2 7	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 6 1 3 3 4 4	11 月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	類的 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン バター(新興用) トマトケチャップ 酒 塩 こしょう なたね油 ホークコロッケ なたね油 まてう(レルルト) 大大 きゅうり 人こんしゃく 寒天 砂糖 節 潤 塩 こしょうゆ でなたな まなん ままな かまな かまな かまな かまな なん なん ままな かまな かまな なん なん なん ままな かまな かまな なん なん なん なん ままな なん なん なん なん なん ままな なん	35 25 65 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 1.2 0.1 0.03	1 3 4 4 3 6 6 5 6 1 4 4 3 2 5	月 28 日 金 ブックメニュ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ		原内 ブナ揚げ カース 大参 東京 大参 東京 市の 東京 で で で で で で で で で で で で で	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 0.3 20 1.5 2 2 0.3 20 1.5 2 2 0.2 1.5 2 0.3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 4 3 4 3 3 1 1 1 6 6 4 5 5 5 4 4 4	4
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3 @ 10 30 12 7 1.4 0.1 0.01 0.01 0.2 7	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (撮)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	類肉 人参 エロジー エリン・イン・ スター	35 25 20 15 1.5 1.5 28 0.8 0.3 0.03 0.2 1個 9 10 10 10 0.4 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 3 4 4 4 3 6 6 6 5 6 6 1 1 4 4 4 3 2 2 5 5 6 6 1 1 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 28 日 金 ブックメニュー 劇場版鬼滅の	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 フォ揚げ カース	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 3.5 0.2 1½7 0.2 2 2 0.3 20 15 2 2 0.3 15 2 0.2 1.5 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 4 5 5 5 1 5 4 4	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.01 0.2 7	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン () 小多一 () 週間用) トマトケチャップ 港 塩 こしょう なたね油 なたね油 なたね油 ボークコロッケ なたね油 ボークコロッケ なたね油 まぐろしレルト) 大根 きゅうり 人参 こんにゃく寒天 砂糖 瀬 環 ししょうゆ せ こしょう さんちゅう ショルダーベーコン もやし 人参 () しょうしゃく またり は こしょう は しょう しょう しょう しょう は しょう	35 25 20 15 1.5 28 0.8 0.3 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 1.5 28 0.8 0.3 0.0 10 10 0.0 10 0.0 10 0.4 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2	1 3 4 4 3 6 6 5 6 1 4 4 4 3 2 5 5	月 28 日 金 ブックメニュ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ		原内 フォ揚げ カロ東 人 本 カコ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	10 4 20 5 20 5 2 0.5 5 5 3.5 0.2 1½7 0.2 2 2 0.3 15 20 1.5 1.5 2 2 0.2 1.5 1.5 2 1.5 1.5 2 2 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 4 3 4 3 4 3 1 1 1 6 1 6 4 5 5 1 5 4 4 5 6 1 5 6 6 1 7 5 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	類肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン バター(新聞用) トマトケチャップ 酒 塩 こしょう なたね油 ホークコロッケ なたね油 まてろ(レトルト) 大大 きゅう3リ 人こんにゃく 寒天 砂糖 野 潤塩 こしょうゆ さたね油 ナラウ・オース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	35 25 20 15 28 0.8 0.3 0.03 0.2 16 10 10 10 10 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	1 3 4 4 4 3 6 6 6 5 6 6 1 1 4 4 4 3 2 2 5 5 6 6 1 1 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	月 28 日 金 ブックメニュー 劇場版鬼滅の	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具	•	原教 う日英 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 4 20 5 20 5 5 2 0.5 5 5 5 3.5 0.2 1.5 2 0.3 20 10 11 12 12 13 14 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1 1 4 3 4 3 1 1 6 6 1 6 4 5 5 5 4 4 4 5 6 1 5 6 6 1 7 5 7 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 ブックメニュー 劇場版鬼滅の刃	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具			10 4 20 5 20 5 5 2 0.5 5 5 3.5 0.2 1\text{ty} 10 2 2 2 0.3 20 10 11 10 10 10 10 10 10 10 1	1 1 4 3 3 4 3 3 1 1 1 6 4 5 5 1 5 4 4 4 5 6 6 6 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン バター(新聞用) トマトケチャップ 酒 塩 こしょう なたね油 ホークコロッケ なたね油 まてろ(レトルト) 大大 きゅう3リ 人こんにゃく 寒天 砂糖 野 潤塩 こしょうゆ さたね油 ナラウ・オース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	35 25 20 15 28 0.8 0.3 0.03 0.2 16 10 10 10 10 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	1 3 4 4 3 6 6 5 6 1 4 4 4 3 2 5 5	月 28 日 金 ブックメニュー 劇場版鬼滅の刃 無	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具			10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 4 3 4 3 1 1 6 6 1 6 4 5 5 5 4 4 4 5 6 1 5 6 6 1 7 5 7 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 ブックメニュー 関場版鬼滅の刃 無限列車	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 ブロ菓 人参 本和ぎ 南リ斯 田し起布 赤日みぞ 高力を おさたわ油 レモン菓 や整 直しん砂 本面が を あてたわ油 レモン菓 や 砂 直しん砂 本面が 本でたり油 レーシ 大 を は 大 を あ を を あ を を も の を を も の を を も の を も も の を も の を も の を も の を も の を も の を も の を も の を も の も し も の を あ も し も の を も の も し も の も し も の も し も の も し も の も し も の も し も の も も も も も も も も も も も も も	10 4 20 5 20 5 5 2 0.5 5 3.5 5 3.5 5 3.5 2 1½] 0.2 1½ 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1 1 4 3 4 3 1 1 6 6 1 6 4 5 5 5 4 4 4 5 6 1 5 6 6 1 7 5 7 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8	
77	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 ブックメニュー 劇場版鬼滅の刃 無限	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具			10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 2 0.3 20 15 2 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 6 4 5 5 1 5 4 4 4 5 5 6 1 1 5 6 6 1 7 5 6 6 1 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 ブックメニュー 関場版鬼滅の刃 無限列車	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 ブロー 「カースートー 「カースートーー 「カースートー 「カースー 「カースートー 「カ	10 4 20 5 20 5 5 2 0.5 5 3.5 5 3.5 5 3.5 2 1½] 0.2 1½ 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1 1 4 3 4 3 1 1 6 6 1 6 4 5 5 5 4 4 4 5 6 1 5 6 6 1 7 5 7 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 ブロー 「カースートー 「カースートーー 「カースートー 「カースー 「カースートー 「カ	10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 2 0.3 20 15 2 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 6 4 5 5 1 5 4 4 4 5 5 6 1 1 5 6 6 1 7 5 6 6 1 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	***************************************
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノベ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 ブロー 「カースートー 「カースートーー 「カースートー 「カースー 「カースートー 「カ	10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 2 0.3 20 15 2 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 6 4 5 5 1 5 4 4 4 5 5 6 1 1 5 6 6 1 7 5 6 6 1 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノベライ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 ブロー 「カースートー 「カースートーー 「カースートー 「カースー 「カースートー 「カ	10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 2 0.3 20 15 2 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 6 4 5 5 1 5 4 4 4 5 5 6 1 1 5 6 6 1 7 5 6 6 1 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノベ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 ブロー 「カースートー 「カースートーー 「カースートー 「カースー 「カースートー 「カ	10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 2 0.3 20 15 2 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 6 4 5 5 1 5 4 4 4 5 5 6 1 1 5 6 6 1 7 5 6 6 1 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	
7	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ	A A .	類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノベライ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 ブロー 「カースートー 「カースートーー 「カースートー 「カースー 「カースートー 「カ	10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 2 0.3 20 15 2 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 6 4 5 5 1 5 4 4 4 5 5 6 1 1 5 6 6 1 7 5 6 6 1 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	***************************************
77	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	月 27 日 (木)	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ ベーコンともやしのソ テー		類肉 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン バター(部間用) トマトケチャップ 清 選 こしょう なたね油 ホーケコロッケ なたね油 なたたね油 シストリー (大学 大横 きゅうり) こんにゃく寒 天 砂路 開 増立しょうゆ さなたね油 シュルダーペーコン もやし 人参 「音 南口しょうゆ 耳 なたね油 なんちん あまた (こん) なん なん はん でん なん	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノベライズ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 フォ揚げ カース	10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 2 0.3 20 15 2 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 6 4 4 5 5 1 5 4 4 4 4 4 4 6 6 6 1 1 5 5 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8	***************************************
-	チンゲン菜と豚肉のソテー	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	人参	25 60 6 6 11 1.3 27 0.9 0.03 0.2 2 3個 6 10 30 12 7 1.4 0.1 0.9 0.03 30 0.2 2 7 1.4 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	5 3 4 4 4 4 6 2 6 5 1 1 3 3 3 4 4	111 月 27 日 (木	ゼルフチキンライス (揚)ポークコロッケ ツナとこんにゃく寒天の サラダ ベーコンともやしのソ テー		類肉 人参 エねぎ エリシギ ビーマン (パター(類型用) トマトケチャップ 酒 塩 こしよう なたたね油 ボークコロッケ なたたね油 ボークコロッケ なたね油 大孝 きゅうり 人参 こんにゃく寒 天 砂 酢 剤 温口しょうゆ 生 こんにゃく 東子 と でんしょう は しょうけ こんじゅく 東子 で は アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35 25 25 20 15 1.5 28 0.8 0.03 0.2 10 10 10 0.4 1.2 1.2 0.1 0.02 0.5 8 8 25 5 5 3 0.03	1 3 4 4 4 3 3 6 6 5 6 6 1 4 4 4 3 3 3 3 3 3	月 28 日 金 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノベライズ	白菜のみそ汁 (焼)さけのレモンしょう ゆかけ 「うまい!うまい!」牛 鍋の具		原内 ブロー 「カースートー 「カースートーー 「カースートー 「カースー 「カースートー 「カ	10 4 20 5 20 5 2 2 0.5 5 3.5 0.2 1.5 2 2 2 2 0.3 20 15 2 2 2 2 3.5 0.2 1.5 2 2 2 3.5 0.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 1 1 4 3 4 3 1 1 1 6 6 4 5 5 1 5 4 4 4 5 5 6 1 1 5 6 6 1 7 5 6 6 1 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	

「いただきます」「ごちそうさま」に込める「感謝」の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら 「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞ れ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、 頭にのせるという意味があり、 身分の高い人から物をもらう 際、頭上に捧げて敬意を表し た動作にちなむ言葉です。自 然の恵み、生き物の命をもら うことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を 用意するために走り回ること を意味しており、この食事が 出来上がるまでに関わった 人びとへの感謝の気持ちが 込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでい くことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る 人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食 材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わって います。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつ し、食事を大切にいただきましょう。

