



早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662

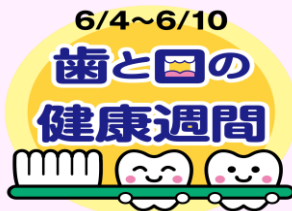
食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111

養正調理場 TEL28-1590

北栄北陵調理場 TEL27-8400

滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883

笠原中学校 TEL43-4165



ゆっくりよくかんで食べていますか？

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？

★よくかむことを意識し、味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

献立表にマークがついていたらよくかむことを意識して食べよう



多治見市でも、6月4日～10日に「かみかみ週間」として、かみごたえのある献立や歯に良い食べ物をを使った献立を予定しています。食べ物によってかみごたえは違いますが、よくかみ味わって食べる習慣を身につけて欲しいと考えています。この機会に歯と口の健康に良い食べ方を意識していきましょう。

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

生きていく上で欠かすことのできない「食育」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



6月の給食には多治見市廿原町のいちごを使った手作りの「つづはらのいちごジャム」が出ます。

多治見市



昨年度に引き続き、今年も多治見市廿原町で栽培している「草姫」という品種のいちごを使用した『つづはらのいちごジャム』を提供する予定です。安心して食べられるいちごを育てるには、病害虫対策の薬を使いすぎないなど多くの工夫や苦勞があります。多治見市産のいちごをよく味わい大切にいただきましょう。



給食の人気メニューを作ってみよう！

岐阜県の郷土料理

けいちゃん



【材料】 4人分

- ☆とり肉(一口大) 200g
- ☆しょうが 少々
- ☆にんにく 少々
- ☆たまねぎ 1/3個
- ☆キャベツ 2～3枚
- ☆赤みそ 大さじ1/2
- ☆みりん 小さじ2
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆酒 小さじ2
- ☆塩コショウ 少々
- ☆いため油 適量

《下準備》

- しょうがとにんにくはすりおろす。分量外の酒・しょうゆ少々とともに鶏肉に下味をつける。
- たまねぎはうす切り、キャベツはざく切りにする。かつこの調味料を合わせておく。

《作り方》

- フライパンを熱して油をひいたら鶏肉を入れ、火を通す。いったん取り出しておく。
- たまねぎ、キャベツを炒め、軽く塩コショウで味付けをする。
- 鶏肉を戻し入れ、かつこの調味料を入れてからめ合わせる。野菜がしんなりしてなじんだら出来上がり。



けいちゃんは下呂市や高山市などで食べられる家庭料理の一つです。家庭で飼育し、卵を産まなくなった鶏を食べたのが始まりと言われています。

鶏肉はもも肉、むね肉をお好みでお使いください。野菜はもやしやにらなど、ご家庭にある材料を足していただいてもおいしく食べられます。

◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>
7日(金)あじ
27日(木)ホキ

<丸ごと食べる魚>
17日(月)一食小魚
18日(火)にじます

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

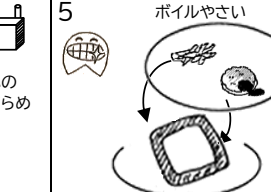
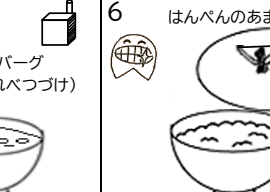
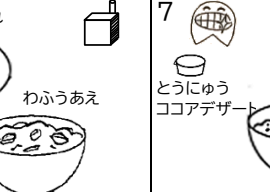
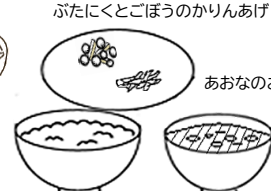
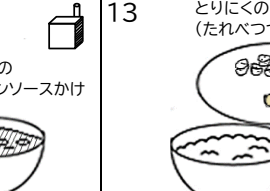
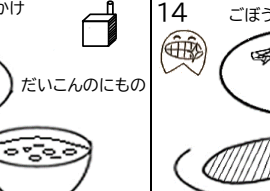
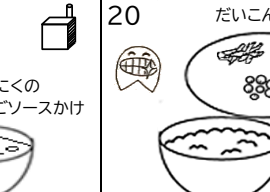
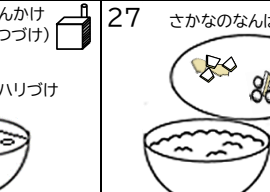
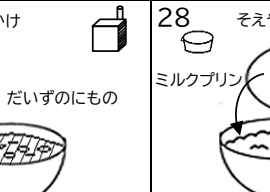


たじっご給食のいちごジャムは多治見市産です

学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食麺用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和6年6月

ようちえん もりつけず 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
 1 2 3 くち かい ひと口 30 回がむ 6/4~6/10は しゅうかん 『かみかみ週間』 ちいさき きょうどより 地域の郷土料理や きょうじしやくを 行事食を味わう  6/17~6/21は あじ しゅうかん 『ぎふの味わい週間』				
3 ぶたにくのしょうがだれかけ  すのもの なすのみそしる 【主食】 むぎごはん	4 いかのかみかみいため  とりにくと こうやどうふの ケチャップがらめ ちゅうかスープ 【主食】 むぎごはん	5 ポイルやさい  ハンバーグ (たれべつづけ) ポテトスープ 【主食】 しょくパン	6 はんぺんのあまからだれ  わふうあえ しんごぼうのもの 【主食】 むぎごはん(のりふりかけ)	7 あじのねぎだれかけ  とうにゅう ココアデザート にんじんの きんぴら さやえんどうのすましじる 【主食】 はつがげんまいゆかりごはん
10 ぶたにくとごぼうのかりんあげ  あおなのおひたし しんたまねぎのみそしる 【主食】 はつがげんまいごはん	11 ちゅうかいいため  あげぎょうぎ ヨーグルト わかめスープ 【主食】 キムチチャーハン	12 グリーンサラダ  いかの レモンソースかけ カレーソース 【主食】 ソフトめん	13 とりにくのうめみそかけ (たれべつづけ)  だいこんのもの とうふじる 【主食】 むぎごはん	14 ごぼうのサラダ  おまめとかぼちゃの マヨネーズやき レタススープ 【主食】 おちゃコッペパン
17 あつあげのごまだれかけ  ひじきの たまごとし いかぼちゃのみそしる 【主食】 むぎごはん	18 にじますのかりかりあげ  ぶどうゼリー にびたし たじみじゃがいものもの 【主食】 にんじんごはん	19 アスパラガスのソテー  ぶたにくの りんごソースかけ ミネストローネ 【主食】 しょくパン(チョコクリーム)	20 だいこんサラダ  まっちゃタフィ ハヤシチュー 【主食】 むぎごはん	21 けいちゃん  れいとう みかん こもどうふのすましじる 【主食】 はつがげんまいごはん
24 たまごのわふうあんかけ  こまつなと コーンのいためもの さわにわん 【主食】 むぎごはん	25 ジャーマンポテト  ぶたにくの つがマスタード やき アルファベット マカロニスープ 【主食】 しょくパン	26 あげどうふのそぼろあんかけ (たれべつづけ)  ハリハリづけ ごもくじる 【主食】 ぎふちゃめし	27 さかなのなんぼんだれかけ  だいずのもの しろみそしる 【主食】 むぎごはん	28 そえやさい  ミルクプリン ガバオライスのご にらのスープ 【主食】 はつがげんまいごはん

令和6年6月予定献立表

食育センター 養正調理場

日 曜 日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
	しゅしゅく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
3月	むぎごはん	ぶたにくのしょうがだれかけ	すのもの なすのみそしる	豚肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	しょうが たまねぎ ※冷凍えだまめ ※冷凍コーン キャベツ なす だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
4火	むぎごはん	とりにくとこうやどうふの ケチャップがらめ	いかのかみかみいため ちゅうかスープ	鶏肉 ※高野豆腐 ※いか短冊	※牛乳	チンゲンサイ パプリカ黄 にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ※冷凍コーン ※千切きくらげ	米 麦 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
5水	セルフハンバーグサンド (しょくパン・ハンバーグ・ポイルやさい・スライスチーズ(小中))			※ハンバーグ ※白いんげん豆	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	※食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
6木	むぎごはん (のりふりかけ)	はんぺんのあまからだれ	しんごぼうのもの わふうあえ	※はんぺん 鶏肉 ※冷凍厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※のりふりかけ	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう	ごぼう 干し椎茸 ※たけのこ水煮 だいこん きゅうり	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※つきこんにやく	※なたね油 ※和風ドレ
7金	はつがげんまいゆかりごはん	あじのねぎだれかけ	にんじんのきんぴら さやえんどうのすましじる とうにゅうココアデザート	※あじ 豚肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが 根深ねぎ だいこん たまねぎ ※たけのこ水煮	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにやく ※豆乳ココアデザート	※なたね油
10月	はつがげんまいごはん	ぶたにくとごぼうの かりんあげ	あおなのおひたし しんたまねぎのみそしる	豚肉 ※油揚げ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ほうれんそう	ごぼう きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※三温糖 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
11火	キムチチャーハン	あげぎようざ	ちゅういため わかめスープ ヨーグルト	豚肉 ※ぎようざ ※ハム ※なると	※牛乳 ※わかめ ※ヨーグルト	チンゲンサイ	根深ねぎ ※キムチ キャベツ たまねぎ ※冷凍コーン ※たけのこ水煮	米 麦 ※上白糖	※ごま油 ※なたね油
12水	ソフトめんカレーソース (ソフトめん・カレーソース)	いかのレモンソースかけ	グリーンサラダ	豚肉 ※いか短冊	※牛乳 ※チーズ	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 にんにく しょうが レモン レタス だいこん	※ソフトめん じゃがいも ※小麦粉 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ
13木	むぎごはん	とりにくのうめみそかけ	だいこんのもの とうふじる さくらんぼ(小中)	鶏肉 ※白みそ ※カットはんぺん ※冷凍角切り豆腐 ※油揚げ ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん みつば	しょうが ※梅干し だいこん はくさい 干し椎茸 さくらんぼ(小中)	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
14金	おちゃコッペパン	おまめとかぼちゃの マヨネーズやき	ごぼうのサラダ レタススープ	鶏肉 ※白いんげん豆 ※糸かまぼこ	※牛乳	※かぼちゃペースト にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ ごぼう ※冷凍コーン だいこん エリンギ レタス	※お茶コッペパン ※マヨネーズ(卵不使用) ※ごまドレ	※なたね油 ※マヨネーズ(卵不使用) ※ごまドレ
17月	むぎごはん	あつあげのごまだれかけ	ひじきのたまごとし かぼちゃのみそしる いっしょくこさかな	※県産厚揚げ ※オイルツナ ※冷凍液卵 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し ※一食小魚	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ※冷凍グリーンピース えのきたけ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
18火	にんじんごはん	にじますのかりかりあげ	にびたし たじみじゃがいものもの ぶどうゼリー	※油揚げ ※にじます ※オイルツナ 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※くわかめ	にんじん こまつな さやいんげん	干し椎茸スライス しょうが はくさい たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※ぶどうゼリー	※なたね油
19水	しょくパン (チョコクリーム)	ぶたにくのりんごソースかけ	アスパラガスのソテー ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳	グリーンアスパラガス にんじん トマト パセリ ※トマト水煮	しょうが たまねぎ ※りんごシロップ漬け レモン エリンギ キャベツ なす セロリー にんにく	※食パン ※上白糖 ※チョコクリーム	※なたね油 ※オリーブ油
20木	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシチュー)			豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー	たまねぎ しょうが にんにく だいこん レタス	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
21金	はつがげんまいごはん	けいちゃん	おかかあえ こもどうふのすましじる れいとうみかん	鶏肉 ※赤みそ ※糸かつお ※こも豆腐 ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ※冷凍コーン きゅうり だいこん まいたけ 根深ねぎ ※冷凍みかん	米 発芽玄米 ※上白糖	※なたね油
24月	むぎごはん	たまごのわふうあんかけ	こまつなとコーンのいためもの さわにわん あおりんごグミ(中)	※オムレツ ※オイルツナ ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※なたね油
25火	しょくパン (つづはらのいちごジャム)	ぶたにくの つづマスタードやき	ジャーマンポテト アルファベットマカロニスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ※冷凍コーン だいこん エリンギ レタス いちご	※食パン じゃがいも ※ABCマカロニ ※水あめ ※上新粉 ※上白糖	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油
26水	ぎふちゃめし	あげどうふの そぼろあんかけ	ハリハリづけ ごもくじる おいものだいふく(中)	※揚げ出し豆腐 鶏肉 ※かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	みずな にんじん こまつな	しょうが 県産切干大根 ※たくあん たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※お芋の太福(中)	※なたね油
27木	むぎごはん	さかなのなんぼんだれかけ	だいずのもの しろみそしる	※ホキ 大豆 ※白みそ	※牛乳 ※角切り昆布 ※煮干し	パプリカ赤 にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ えのきたけ	※麦ごはん ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
28金	ガバオライス (はつがげんまいごはん・ガバオライスのぐ・そえやさい)			鶏肉 ※粒状大豆 ※糸かまぼこ	※牛乳	ピーマン パプリカ赤 チンゲンサイ にら	たまねぎ レタス きゅうり ※たけのこ水煮 しめじ キャベツ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※なたね油

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

かみかみ週間

ぎふの味わい週間

「2024年6月分 学校給食 献立及び材料表」										(幼稚園) 食育センター 養正調理場										(単位:グラム)												
日	6月3日月	6月4日 火	6月5日 水	6月6日 木	6月7日 金	6月10日月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金	日	6月3日月	6月4日 火	6月5日 水	6月6日 木	6月7日 金	6月10日月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金	献立及び材料(幼稚園)	6月3日月	6月4日 火	6月5日 水	6月6日 木	6月7日 金	6月10日月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金
	むぎごはん	むぎごはん	しょくパン	むぎごはん	はつがげんまいゆかりごはん	はつがげんまいごはん	キムチチャーハン	ソフトめん	むぎごはん	おちゃコッパパン		むぎごはん	むぎごはん	しょくパン	むぎごはん	はつがげんまいごはん	キムチチャーハン	ソフトめん	むぎごはん	おちゃコッパパン			むぎごはん	むぎごはん	しょくパン	むぎごはん	はつがげんまいごはん	キムチチャーハン	ソフトめん	むぎごはん	おちゃコッパパン	
	※麦ごはん 60.5	麦 7.77	※食パン 40	※麦ごはん 60.5	米 52.5	米 52.5	米 42.09	※ソフトめん 70	麦 7.77	※お茶コッパパン 40		※麦ごはん 60.5	麦 7.77	※食パン 40	米 52.5	米 52.5	米 42.09	※ソフトめん 70	麦 7.77	※お茶コッパパン 40			※麦ごはん 60.5	麦 7.77	※食パン 40	米 52.5	米 52.5	米 42.09	※ソフトめん 70	麦 7.77	※お茶コッパパン 40	
	牛乳	米 52.5	牛乳	牛乳	発芽玄米 7.77	発芽玄米 7.77	麦 6.19	牛乳	米 52.5	牛乳		牛乳	米 52.5	牛乳	発芽玄米 7.77	発芽玄米 7.77	麦 6.19	牛乳	米 52.5	牛乳			牛乳	米 52.5	牛乳	発芽玄米 7.77	発芽玄米 7.77	麦 6.19	牛乳	米 52.5	牛乳	
	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	水 0.67	水 70.35	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185		※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	水 0.67	水 70.35	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185			※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	水 0.67	水 70.35	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	
	ぶたにくのしょうがだれかけ	※牛乳 185	ハンバーグ	はんぺんのあまからだれ	※食塩 0.21	牛乳	※酒 0.68	カレーソース	※牛乳 185	おまめとかぼちゃのマヨネーズやき		ぶたにくのしょうがだれかけ	※牛乳 185	ハンバーグ	はんぺんのあまからだれ	※食塩 0.21	牛乳	※酒 0.68	カレーソース	※牛乳 185	おまめとかぼちゃのマヨネーズやき			ぶたにくのしょうがだれかけ	※牛乳 185	ハンバーグ	はんぺんのあまからだれ	※食塩 0.21	牛乳	※酒 0.68	カレーソース	
	豚肉 35	とりにくとうやどうふのウチヤップからめ	※ハンバーグ 60	※はんぺん 25	※ゆかり粉 0.5	※牛乳 185	根深ねぎ 3.5	にんじん 14	とりにくのうめみそかけ	鶏肉 14		豚肉 35	とりにくとうやどうふのウチヤップからめ	※ハンバーグ 60	※はんぺん 25	※ゆかり粉 0.5	※牛乳 185	根深ねぎ 3.5	にんじん 14	とりにくのうめみそかけ	鶏肉 14			豚肉 35	とりにくとうやどうふのウチヤップからめ	※ハンバーグ 60	※はんぺん 25	※ゆかり粉 0.5	※牛乳 185	根深ねぎ 3.5	にんじん 14	
	しょうが 0.7	鶏肉 21	※なたね油 1	※なたね油 0.7	水 64.32	水	※キムチ 10.88	たまねぎ 35	鶏肉 31.5	※白ワイン 0.7		しょうが 0.7	鶏肉 21	※なたね油 1	※なたね油 0.7	水 64.32	※キムチ 10.88	たまねぎ 35	鶏肉 31.5	※白ワイン 0.7			しょうが 0.7	鶏肉 21	※なたね油 1	※なたね油 0.7	水 64.32	※キムチ 10.88	たまねぎ 35	鶏肉 31.5		
	※しょうゆ 0.35	しょうが 0.7	たれべつづけ	※上白糖 0.7	牛乳	豚肉 21	※酒 1.26	じゃがいも 14	しょうが 0.7	にんにく 0.21		※しょうゆ 0.35	しょうが 0.7	たれべつづけ	※上白糖 0.7	牛乳	豚肉 21	※酒 1.26	じゃがいも 14	しょうが 0.7	にんにく 0.21			※しょうゆ 0.35	しょうが 0.7	たれべつづけ	※上白糖 0.7	牛乳	豚肉 21	※酒 1.26		
	※酒 1.4	※しょうゆ 0.42	※ケチャップ 3.5	※しょうゆ 1.3	※牛乳 185	塩コショウ 0.07	※酒 0.68	※ごま油 0.68	豚肉 5.6	※酒 1.4		※酒 1.4	※しょうゆ 0.34	※なたね油 0.35	※しょうゆ 0.35	※梅酢 0.21	※ウスターソース 7	※マッシュルーム水煮 7	※なたね油 0.35	※しょうゆ 0.35	※梅酢 0.21			※酒 1.4	※しょうゆ 0.34	※なたね油 0.35	※しょうゆ 0.35	※梅酢 0.21	※ウスターソース 7	※マッシュルーム水煮 7		
	※なたね油 0.7	※高野豆腐 4.9	※上白糖 0.07	※でん粉 0.21	※あじ 40	※でん粉 1.4	※酒 0.68	※しょうゆ 0.34	※なたね油 0.35	※梅酢 0.21		※なたね油 0.7	※高野豆腐 4.9	※上白糖 0.07	※でん粉 0.21	※あじ 40	※でん粉 1.4	※酒 0.68	※しょうゆ 0.34	※なたね油 0.35	※梅酢 0.21			※なたね油 0.7	※高野豆腐 4.9	※上白糖 0.07	※でん粉 0.21	※あじ 40	※でん粉 1.4	※酒 0.68		
	たまねぎ 7	※でん粉 3.5	水 0.7	水 3.5	※酒 1.4	※上新粉 0.7	※酒 0.68	塩コショウ 0.07	にんにく 0.35	※なたね油 0.7		たまねぎ 7	※でん粉 3.5	水 0.7	水 3.5	※酒 1.4	※上新粉 0.7	※酒 0.68	塩コショウ 0.07	にんにく 0.35	※なたね油 0.7			たまねぎ 7	※でん粉 3.5	水 0.7	水 3.5	※酒 1.4	※上新粉 0.7	※酒 0.68		
	※しょうゆ 1.4	※なたね油 4.2	ボイルやさい	しんごぼうのにももの	※しょうゆ 0.35	ごぼう 10.5	※しょうゆ 0.35	水 57.12	しょうが 0.7	たれべつづけ		※しょうゆ 1.4	※なたね油 4.2	ボイルやさい	しんごぼうのにももの	※しょうゆ 0.35	ごぼう 10.5	※しょうゆ 0.35	水 57.12	しょうが 0.7	たれべつづけ			※しょうゆ 1.4	※なたね油 4.2	ボイルやさい	しんごぼうのにももの	※しょうゆ 0.35	ごぼう 10.5	※しょうゆ 0.35		
	※みりん 0.7	しょうが 0.35	キャベツ 24.5	鶏肉 17.5	しょうが 0.7	※上新粉 0.84	※酒 1.26	牛乳	※カレー粉 0.35	※白みそ 2.1		※みりん 0.7	しょうが 0.35	キャベツ 24.5	鶏肉 17.5	しょうが 0.7	※上新粉 0.84	牛乳	※カレー粉 0.35	※白みそ 2.1			※みりん 0.7	しょうが 0.35	キャベツ 24.5	鶏肉 17.5	しょうが 0.7	※上新粉 0.84	牛乳	※カレー粉 0.35		
	※上白糖 0.35	にんにく 0.21	にんじん 7	※酒 0.7	※なたね油 0.7	※なたね油 3.5	※酒 0.68	※牛乳 185	※しょうゆ 2.1	※みりん 1.05		※上白糖 0.35	にんにく 0.21	にんじん 7	※酒 0.7	※なたね油 0.7	※なたね油 3.5	※酒 0.68	※牛乳 185	※しょうゆ 2.1	※みりん 1.05			※上白糖 0.35	にんにく 0.21	にんじん 7	※酒 0.7	※なたね油 0.7	※なたね油 3.5	※酒 0.68		
	しょうが 0.21	※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	※酒 0.68	あげぎようざ	※ウスターソース 2.8	※しょうゆ 0.14		しょうが 0.21	※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	※ウスターソース 2.8	※しょうゆ 0.14				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	※ウスターソース 2.8		
	※でん粉 0.21	※上白糖 0.7	※洋風スープの素 0.35	にんじん 10.5	※しょうゆ 1	※上白糖 0.07	※酒 0.68	※ぎようざ(大) 30	※チーズ 0.7	※小麦粉 2.8		※でん粉 0.21	※上白糖 0.7	※洋風スープの素 0.35	にんじん 10.5	※しょうゆ 1	※上白糖 0.07	※ぎようざ(大) 30	※チーズ 0.7	※小麦粉 2.8				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	※ウスターソース 2.8		
	水 3.5	※しょうゆ 1.05	ポテトスープ	※冷凍厚揚げ 17.5	※上白糖 0.35	※しょうゆ 1.05	※みりん 0.56	ちゅうかいだめ	※有塩バター 2.8	※梅干し 0.7		水 3.5	※しょうゆ 1.05	ポテトスープ	※冷凍厚揚げ 17.5	※上白糖 0.35	※しょうゆ 1.05	ちゅうかいだめ	※有塩バター 2.8	※梅干し 0.7				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	※ウスターソース 2.8		
	※冷凍えだまめ 3.5	※ウスターソース 0.56	たまねぎ 21	干し椎茸 0.7	※酢 0.7	※でん粉 0.21	水 2.1	※ハム 3.5	※キャベツ 17.5	※でん粉 0.21		※冷凍えだまめ 3.5	※ウスターソース 0.56	たまねぎ 21	干し椎茸 0.7	※酢 0.7	※でん粉 0.21	※ハム 3.5	※キャベツ 17.5	※でん粉 0.21				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	※ウスターソース 2.8		
	※冷凍コーン 8.4	※酢 1.05	じゃがいも 17.5	※つきこんにやく 7	※でん粉 0.21	水 4	あおなのおひたし	※ハム 3.5	※キャベツ 17.5	※でん粉 0.21		※冷凍コーン 8.4	※酢 1.05	じゃがいも 17.5	※つきこんにやく 7	※でん粉 0.21	水 4	あおなのおひたし	※ハム 3.5	※キャベツ 17.5	※でん粉 0.21				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	キャベツ 17.5	※でん粉 0.14	エリンギ 7	※たけのこ水煮 10.5	※しょうゆ 1.05	にんじんのきんぴら	ほうれんそう 17.5	きゅうり 14	※鶏ガラスープ 0.14	※カットはんぺん 7		キャベツ 17.5	※でん粉 0.14	エリンギ 7	※たけのこ水煮 10.5	※しょうゆ 1.05	にんじんのきんぴら	ほうれんそう 17.5	きゅうり 14	※鶏ガラスープ 0.14	※カットはんぺん 7				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	※しょうゆ 1.05	水 5.6	※白いんげん豆 7	※冷凍さやいんげん 5.6	にんじんのきんぴら	ほうれんそう 17.5	きゅうり 14	※鶏ガラスープ 0.14	※カットはんぺん 7			※しょうゆ 1.05	水 5.6	※白いんげん豆 7	※冷凍さやいんげん 5.6	にんじんのきんぴら	ほうれんそう 17.5	きゅうり 14	※鶏ガラスープ 0.14	※カットはんぺん 7					※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	※酢 0.7	いかにのみかみいため	※なたね油 0.35	※なたね油 0.35	豚肉 7	きゅうり 14	※油揚げ 2.1	※わかめ 0.21	たまねぎ 14	※液体かつおだし 0.21		※酢 0.7	いかにのみかみいため	※なたね油 0.35	※なたね油 0.35	豚肉 7	きゅうり 14	※油揚げ 2.1	※わかめ 0.21	たまねぎ 14	※液体かつおだし 0.21				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	※上白糖 0.7	※いか短冊 7	※コンソメ 0.56	※フレーク節 0.7	にんじん 17.5	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05		※上白糖 0.7	※いか短冊 7	※コンソメ 0.56	※フレーク節 0.7	にんじん 17.5	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	なすのみそしる	※酒 0.21	塩コショウ 0.14	※しょうゆ 3.5	※みりん 0.7	※上白糖 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05		なすのみそしる	※酒 0.21	塩コショウ 0.14	※しょうゆ 3.5	※みりん 0.7	※上白糖 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	なす 14	※でん粉 0.14	パセリ 0.21	※上白糖 1.05	※みりん 0.7	※上白糖 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05		なす 14	※でん粉 0.14	パセリ 0.21	※上白糖 1.05	※みりん 0.7	※上白糖 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	にんじん 7	たまねぎ 7	※しょうゆ 0.56	※みりん 0.35	※しょうゆ 1.05	しんたまねぎのみそしる	たまねぎ 21	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05		にんじん 7	たまねぎ 7	※しょうゆ 0.56	※みりん 0.35	しんたまねぎのみそしる	たまねぎ 21	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	だいこん 14	チンゲンサイ 17.5	水 77	水 21	※上白糖 0.35	たまねぎ 21	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05		だいこん 14	チンゲンサイ 17.5	水 77	水 21	※上白糖 0.35	たまねぎ 21	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05				※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ		
	根深ねぎ 7	パブリカ黄 3.5		わふうあえ	※一味唐辛子 0.01	じゃがいも 14	※油揚げ 2.1	※わかめ 0.21	たまねぎ 14	※液体かつおだし 0.21		根深ねぎ 7	パブリカ黄 3.5		わふうあえ	※一味唐辛子 0.01	じゃがいも 14	※油揚げ 2.1	※わかめ 0.21	たまねぎ 14	※液体かつおだし 0.21					※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	
	※煮干し 1.4	※鶏ガラスープ 0.14		だいこん 14	※なたね油 0.7	※油揚げ 2.1	※わかめ 0.21	たまねぎ 14	※液体かつおだし 0.21	※しょうゆ 1.05		※煮干し 1.4	※鶏ガラスープ 0.14		だいこん 14	※なたね油 0.7	※油揚げ 2.1	※わかめ 0.21	たまねぎ 14	※液体かつおだし 0.21	※しょうゆ 1.05					※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	
	※白みそ 2.8	塩コショウ 0.07		ほうれんそう 14	さやえんどうのすましる	※わかめ 0.21	たまねぎ 14	※液体かつおだし 0.21	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05		※白みそ 2.8	塩コショウ 0.07		ほうれんそう 14	さやえんどうのすましる	※わかめ 0.21	たまねぎ 14	※液体かつおだし 0.21	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 1.05					※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	
	※赤みそ 2.8	※しょうゆ 0.56		きゅうり 7	だいこん 14	根深ねぎ 7	※煮干し 1.4	※白みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8		※赤みそ 2.8	※しょうゆ 0.56		きゅうり 7	だいこん 14	根深ねぎ 7	※煮干し 1.4	※白みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8					※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	
	水 77	※でん粉 0.14		※和風ドレ 2.8	たまねぎ 21	※煮干し 1.4	※白みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8		水 77	※でん粉 0.14		※和風ドレ 2.8	たまねぎ 21	※煮干し 1.4	※白みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8					※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	
		※なたね油 0.21		のりふりかけ	※たけのこ水煮 8.4	さやえんどう 5.6	※白みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8			※なたね油 0.21		のりふりかけ	※たけのこ水煮 8.4	さやえんどう 5.6	※白みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8	※赤みそ 2.8					※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	
		ちゅうかスープ		※のりふりかけ 2	さやえんどう 5.6	※フレーク節 1.4	※白しょうゆ 1.75	※しょうゆ 0.7	※食塩 0.07	水 63			ちゅうかスープ		※のりふりかけ 2	さやえんどう 5.6	※フレーク節 1.4	※白しょうゆ 1.75	※しょうゆ 0.7	※食塩 0.07	水 63					※ケチャップ 2.1	塩コショウ 0.07	ごぼう 24.5	※あじ 40	※三温糖 1.4	あげぎようざ	
		キャベツ 14			※フレーク節 1.4	※白しょうゆ 1.75	※しょうゆ 0.7	※食塩 0.07	水 63	とうにゅうココアデザート 40			キャベツ 14			※フレーク節 1.4	※白しょうゆ 1.75	※しょうゆ 0.7	※食塩 0.07	水 63	とうにゅうココアデザート 40					※ケチャップ 2.1</						