

学校給食献立表(林田中) 令和7年度5月分(5/1～5/30)

姫路市教育委員会

5月1日(木)			5月2日(金)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			5月12日(月)		
こんだて パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ごぼうのソテー マーマレード			ーこどものひこんだてー ごはん 牛乳 わかたけじる さわらのてんぷら かしわもち			ごはん 牛乳 やさいのうまに きゅうりのすのもの ひじきのふりかけ			アップルパン 牛乳 レタスのスープ ポテリヨネース けいにくのハニーマスタードソース			ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのチリソース きりぼしだいこんのいためナムル			チキンカレー(こめこ) 牛乳 きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルト		
こんだてざいりょう																	
☐ パン ☐ 牛乳 ☐ スパゲティ ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> ポークハム ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら ☐ マーマレード			☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ わかめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) こんぶ(だし)			☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ さとう			☐ パン <input type="triangle-up"/> ドライアップル ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> レタス <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ はるさめ <input type="triangle-up"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ ごまあぶら しお こしょう ☐ じゃがいも ☐ あぶら ☐ ポークウイナー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> サラダあぶら ☐ チーズ <input type="triangle-up"/> パセリ しお こしょう ☐ けいにく ☐ はちみつ つぶマスタード こいくちしょうゆ せいしゅ			☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ チンゲンサイ ワンタン(こめこ) うすくちしょうゆ ポークスープ しお こしょう ☐ あつあげ ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダあぶら ポークスープ さとう こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン でんぶん ごまあぶら ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん ☐ ごまあぶら ☐ ごま			☐ ごはん ☐ けいにく ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ <input type="triangle-up"/> パプリカ こいくちしょうゆ みりん ☐ こめこ しお こしょう ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり ☐ ポークハム ☐ ごま ☐ こめず ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごまあぶら ☐ ヨーグルト		
5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)			5月19日(月)			5月20日(火)		
こんだて ごはん 牛乳 みそしる わふうハンバーグ ポイルキャベツ			なめし 牛乳 きつねうどん いんげんのかきあげ(こめこ)			リッチパン 牛乳 フェジョアーダ チキンのいためサラダ かたぬきチーズ			ごはん 牛乳 もやしのスープ すぶた やさしいため			ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん おかひじきのごまあえ かつおのふりかけ			パン 牛乳 カイン・ザウ ベジタブルフリッター(こめこ) けいにくのバジルやき チョコクリーム		
こんだてざいりょう																	
☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ わかめ ☐ みそ にぼし(だし) ☐ ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ ☐ サラダあぶら こいくちしょうゆ ☐ さとう みりん ☐ でんぶん <input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ わかめ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ あぶらあげ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ チキンハム しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら			☐ パン ☐ バター ☐ マーガリン ☐ 牛乳 ☐ しろいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ ☐ さとう ワインふうちょうみりょう しお こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ サラダあぶら ☐ かたぬきチーズ			☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ しお こしょう ポークスープ ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> せいしゅ ☐ じゃがいも ☐ あぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ ☐ サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめず さとう ☐ チキンスープ ☐ でんぶん ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> もやし ☐ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ			☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> ごんにやく しお ☐ うずらたまご ☐ れんこんりつくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ ☐ あつあげ うすくちしょうゆ けすりぶし(だし) みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input type="triangle-up"/> おかひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ こなかつお こいくちしょうゆ さとう ☐ さんおんとう ☐ ごま ☐ あおさこ			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ ☐ さとう しお こしょう ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん ☐ ポークウイナー しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ コーンリッツ ☐ あぶら ☐ けいにく しお こしょう ワインふうちょうみりょう ☐ バジルペースト ☐ チョコクリーム		

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示

卵：

乳製品：

小麦：

えび：

かに：

そば： 

落花生：
(ピーナッツ)

くるみ:

5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)		5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)			
こんだて	ごはん 牛乳 とうふじる さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのいために あじつけのり(しお)	ハヤシライス(こめこざっくごはん) 牛乳 ハムサラダ アセロラゼリー		おやこどんぶり 牛乳 もやしのごますいため たくあん		ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボー豆腐 キムチいため		パン 牛乳 こまつたさんのシチュー アスパラガスのソテー くろまめきなこクリーム		ごはん 牛乳 あおさじる たけのこのおかか あぶらみそ			
	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ はねぎ ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ ○ けずりぶし(だし) ○ さば △ しょうが □ さとう ○ あかみそ ○ こいくちしょうゆ ○ みりん ○ せいしゅ ○ ベーコン △ きりぼしだいこん △ にんじん ○ ひじき ○ あぶらあげ △ しょうが △ さやいんげん □ サラダあぶら ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ □ さとう ○ けずりぶし(だし) ○ あじつけのり(しお)	□ ごはん □ はいがおいむぎ □ はつがげんまい □ もちくるまい □ もちきび ○ あずき ○ もちあかまい □ ハトむぎ □ もちあわ ○ ぎゅうにく ○ あかワイン △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ グリーンピース □ サラダあぶら △ トマトピューレ △ トマトケチャップ □ ウスターソース □ さとう □ ポークスープ ○ こいくちしょうゆ ○ みりん □ こめこ □ しお ○ こしょう ○ 牛乳 ○ ポークハム ○ キャベツ △ にんじん △ りんごす □ さとう □ サラダあぶら □ しお ○ こしょう □ アセロラゼリー	□ ごはん ○ けいにく △ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ ○ たまご □ さとう □ みりん ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ ○ けずりぶし(だし) □ でんぶん ○ 牛乳 △ もやし △ にら △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ □ ごまあぶら □ チキンスープ □ さとう ○ うすくちしょうゆ □ こめす □ ごま □ サラダあぶら △ たくあん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン □ ビーフン △ キャベツ △ チンゲンサイ △ にんじん △ チキンスープ ○ うすくちしょうゆ ○ しお □ ごまあぶら ○ とうふ ○ ぶたにく △ しょうが △ にんにく △ トウバンジャン △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ □ ごまあぶら □ チキンスープ □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ あかみそ □ せいしゅ □ でんぶん ○ ベーコン □ ごまあぶら △ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら ○ こいくちしょうゆ	□ パン ○ 牛乳 ○ けいにく △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ しめじ △ セロリ □ サラダあぶら ○ ぎゅうにゅう ○ しお ○ こしょう □ ポークスープ □ こめこ □ バター △ グリーンアスパラガス △ キャベツ ○ ベーコン △ とうもろこし △ たまねぎ ○ うすくちしょうゆ ○ しお ○ こしょう □ サラダあぶら □ くろまめきなこクリーム □ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ にんじん ○ あおさのり △ しいたけ △ あぶらあげ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ○ けずりぶし(だし) ○ こんぶ(だし) ○ けいにく ○ ちくわ △ こんにゃく △ しお △ にんじん △ たけのこ △ さやえんどう ○ かつおぶし □ サラダあぶら □ さとう ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ ○ みりん ○ ぶたにく △ にら △ うのはな △ しょうが □ サラダあぶら □ ごまあぶら □ せいしゅ ○ さとう ○ あかみそ ○ こいくちしょうゆ								
	こんだてざいりょう	○ さば △ しょうが □ さとう ○ あかみそ ○ こいくちしょうゆ ○ みりん ○ せいしゅ ○ ベーコン △ きりぼしだいこん △ にんじん ○ ひじき ○ あぶらあげ △ しょうが △ さやいんげん □ サラダあぶら ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ □ さとう ○ けずりぶし(だし) ○ あじつけのり(しお)	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ポークハム ○ キャベツ △ にんじん △ りんごす □ さとう □ サラダあぶら □ しお ○ こしょう ○ 牛乳 ○ ポークハム ○ キャベツ △ にんじん △ りんごす □ さとう □ サラダあぶら □ しお ○ こしょう □ アセロラゼリー	□ ごはん ○ 牛乳 ○ もやし △ にら △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ □ ごまあぶら □ チキンスープ □ さとう ○ うすくちしょうゆ □ こめす □ ごま □ サラダあぶら △ たくあん	○ とうふ ○ ぶたにく △ しょうが △ にんにく △ トウバンジャン △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ □ ごまあぶら □ チキンスープ □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ あかみそ □ せいしゅ □ でんぶん ○ ベーコン □ ごまあぶら △ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら ○ こいくちしょうゆ	□ パン ○ 牛乳 ○ けいにく △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ しめじ △ セロリ □ サラダあぶら ○ ぎゅうにゅう ○ しお ○ こしょう □ ポークスープ □ こめこ □ バター △ グリーンアスパラガス △ キャベツ ○ ベーコン △ とうもろこし △ たまねぎ ○ うすくちしょうゆ ○ しお ○ こしょう □ サラダあぶら □ くろまめきなこクリーム □ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ にんじん ○ あおさのり △ しいたけ △ あぶらあげ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ○ けずりぶし(だし) ○ こんぶ(だし) ○ けいにく ○ ちくわ △ こんにゃく △ しお △ にんじん △ たけのこ △ さやえんどう ○ かつおぶし □ サラダあぶら □ さとう ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ ○ みりん ○ ぶたにく △ にら △ うのはな △ しょうが □ サラダあぶら □ ごまあぶら □ せいしゅ ○ さとう ○ あかみそ ○ こいくちしょうゆ							
		5月29日(木)		5月30日(金)		5月平均 栄養量 (中学校)		5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)	
		こんだて	パン 牛乳 たまごスープ チリコンカン ひねどりのレモンソテー	ごはん 牛乳 はっぽうさい けいにくのからあげ のりのつくだに		エネルギー 745kcal		ごはん 牛乳 とうふ さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのいために あじつけのり(しお)		パン 牛乳 こまつたさんのシチュー アスパラガスのソテー くろまめきなこクリーム		ごはん 牛乳 あおさじる たけのこのおかか あぶらみそ	
			□ パン ○ 牛乳 ○ たまご ○ ベーコン △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ さやいんげん △ ポークスープ ○ しお ○ こしょう ○ だいず ○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら □ ポークスープ △ トマト △ トマトケチャップ ○ ウスターソース ○ しお ○ こしょう □ でんぶん ○ ひねどり △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし □ サラダあぶら □ しお ○ こしょう □ こめす □ さとう ○ うすくちしょうゆ △ レモンかじゅう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ えび △ キャベツ △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ ○ うすらたまご △ たけのこ △ しいたけ △ しょうが □ サラダあぶら □ チキンスープ □ うすくちしょうゆ □ さとう □ でんぶん □ しお ○ こしょう □ こめす □ ごまあぶら ○ けいにく △ しょうが ○ こいくちしょうゆ ○ せいしゅ □ でんぶん □ あぶら ○ のりのつくだに	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン □ ビーフン △ キャベツ △ チンゲンサイ △ にんじん △ チキンスープ ○ うすくちしょうゆ ○ しお □ ごまあぶら ○ とうふ ○ ぶたにく △ しょうが △ にんにく △ トウバンジャン △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ □ ごまあぶら □ チキンスープ □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ あかみそ □ せいしゅ □ でんぶん ○ ベーコン □ ごまあぶら △ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら ○ こいくちしょうゆ	□ パン ○ 牛乳 ○ けいにく △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ しめじ △ セロリ □ サラダあぶら ○ ぎゅうにゅう ○ しお ○ こしょう □ ポークスープ □ こめこ □ バター △ グリーンアスパラガス △ キャベツ ○ ベーコン △ とうもろこし △ たまねぎ ○ うすくちしょうゆ ○ しお ○ こしょう □ サラダあぶら □ くろまめきなこクリーム □ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ にんじん ○ あおさのり △ しいたけ △ あぶらあげ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ○ けずりぶし(だし) ○ こんぶ(だし) ○ けいにく ○ ちくわ △ こんにゃく △ しお △ にんじん △ たけのこ △ さやえんどう ○ かつおぶし □ サラダあぶら □ さとう ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ ○ みりん ○ ぶたにく △ にら △ うのはな △ しょうが □ サラダあぶら □ ごまあぶら □ せいしゅ ○ さとう ○ あかみそ ○ こいくちしょうゆ							
5月29日(木)			5月30日(金)		5月平均 栄養量 (中学校)		5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		
こんだて			パン 牛乳 たまごスープ チリコンカン ひねどりのレモンソテー	ごはん 牛乳 はっぽうさい けいにくのからあげ のりのつくだに		エネルギー 745kcal		ごはん 牛乳 とうふ さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのいために あじつけのり(しお)		パン 牛乳 こまつたさんのシチュー アスパラガスのソテー くろまめきなこクリーム		ごはん 牛乳 あおさじる たけのこのおかか あぶらみそ	
	□ パン ○ 牛乳 ○ たまご ○ ベーコン △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ さやいんげん △ ポークスープ ○ しお ○ こしょう ○ だいず ○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら □ ポークスープ △ トマト △ トマトケチャップ ○ ウスターソース ○ しお ○ こしょう □ でんぶん ○ ひねどり △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし □ サラダあぶら □ しお ○ こしょう □ こめす □ さとう ○ うすくちしょうゆ △ レモンかじゅう		□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ えび △ キャベツ △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ ○ うすらたまご △ たけのこ △ しいたけ △ しょうが □ サラダあぶら □ チキンスープ □ うすくちしょうゆ □ さとう □ でんぶん □ しお ○ こしょう □ こめす □ ごまあぶら ○ けいにく △ しょうが ○ こいくちしょうゆ ○ せいしゅ □ でんぶん □ あぶら ○ のりのつくだに	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン □ ビーフン △ キャベツ △ チンゲンサイ △ にんじん △ チキンスープ ○ うすくちしょうゆ ○ しお □ ごまあぶら ○ とうふ ○ ぶたにく △ しょうが △ にんにく △ トウバンジャン △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ □ ごまあぶら □ チキンスープ □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ あかみそ □ せいしゅ □ でんぶん ○ ベーコン □ ごまあぶら △ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら ○ こいくちしょうゆ	□ パン ○ 牛乳 ○ けいにく △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ しめじ △ セロリ □ サラダあぶら ○ ぎゅうにゅう ○ しお ○ こしょう □ ポークスープ □ こめこ □ バター △ グリーンアスパラガス △ キャベツ ○ ベーコン △ とうもろこし △ たまねぎ ○ うすくちしょうゆ ○ しお ○ こしょう □ サラダあぶら □ くろまめきなこクリーム □ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ にんじん ○ あおさのり △ しいたけ △ あぶらあげ △ うすくちしょうゆ △ こ								

○

あじつけのり(しお)

□

ごはん

○

牛乳

○

はいがおしむぎ

○

はつがげんまい

○

もちくろまい

○

もちきび

○

あすき

○

もちあかまい

○

ハトむぎ

○

もちあわ

○

ぎゅうにく

○

あかワイン

△

たまねぎ

△

にんじん

△

しめじ

△

グリーンピース

△

サラダあぶら

△

トマトピューレ

△

トマトケチャップ

△

ウスターソース

○

さとう

○

ポークスープ

○

こいくちしょうゆ

○

みりん

○

こめこ

○

しお

○

こしょう

○

牛乳

○

ポークハム

△

キャベツ

△

にんじん

△

りんごす

○

さとう

○

サラダあぶら

○

しお

○

こしょう

□

アセロラゼリー

□

ごはん

○

けいにく

△

しいたけ

△

たまねぎ

△

にんじん

△

はねぎ

○

たまご

□

さとう

○

みりん

○

うすくちしょうゆ

○

こいくちしょうゆ

○

けずりぶし(だし)

□

でんぶん

○

牛乳

△

もやし

△

にら

△

にんじん

○

かまぼこ

□

さとう

○

うすくちしょうゆ

○

こめす

□

ごま

□

サラダあぶら

△

たくあん

□

ごはん

○

牛乳

○

ベーコン

△

ビーフン

△

キャベツ

△

チンゲンサイ

△

にんじん

△

チキンスープ

○

うすくちしょうゆ

○

しお

○

こしょう

□

ごまあぶら

○

とうふ

○

ぶたにく

○

しょうが

△

にんにく

△

トウモロコシ

△

にんじん

△

しいたけ

△

はねぎ

□

ごまあぶら

□

チキンスープ

□

さとう

○

こいくちしょうゆ

○

あかみそ

○

せいしゅ

□

でんぶん

○

ベーコン

□

ごまあぶら

△

もやし

△

はくさいキムチ

△

にんじん

△

にら

○

こいくちしょうゆ

□

パン

○

牛乳

○

けいにく

△

たまねぎ

△

にんじん

△

しめじ

△

セロリ

□

サラダあぶら

○

ぎゅうにく

○

しお

○

こしょう

□

ポークスープ

□

こめこ

□

バター

△

グリーンアスパラガス

△

キャベツ

○

ベーコン

△

とうもろこし

△

たまねぎ

○

うすくちしょうゆ

○

しお

○

こしょう

□

サラダあぶら

□

くろまめきなこクリーム

□

ごはん

○

牛乳

○

とうふ

△

にんじん

○

あおさ

○

しいたけ

○

あぶらあげ

○

うすくちしょうゆ

○

こいくちしょうゆ

○

けずりぶし(だし)

○

こんぶ(だし)

○

けいにく

○

ちくわ

△

こんにゃく

○

しお

△

にんじん

△

たけのこ

△

さやえんどう

○

かつおぶし

□

サラダあぶら

○

さとう

○

うすくちしょうゆ

○

こいくちしょうゆ

○

みりん

○

ぶたにく

○

にら

○

うのはな

△

しょうが

□

サラダあぶら

□

ごまあぶら

○

せいしゅ

○

みりん

○

さとう

○

あかみそ

○

こいくちしょうゆ