

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和6年度5月分(5/1~5/31) 姫路市教育委員会

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
献立	パン 牛乳 カイン・ザウ 鶏肉のスパイス揚げ ひじきスパゲティ	ご飯 牛乳 若竹汁 さわらのゆず香り焼き じゃがいものそぼろ煮 かしわもち	ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 さばの竜田揚げ うの花炒り	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 お好みかき揚げ もやしのサラダ	ご飯 牛乳 カレーうどん  いわしフライ  パンパンジー	パン 牛乳 コンソメスープ 淡路たまねぎコロッケ ひじきの炒めサラダ いちごジャム
献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 ☐ もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> ナンブラー ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> たけのこ ☐ わかめ ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 昆布(だし) ☐ 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ <input type="triangle"/> 煮干し(だし) ☐ さば <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> 清酒 ☐ でんぶ ☐ 油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ がんもどき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ 砂糖	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> カレー粉 ☐ カレールウ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ 塩 ☐ でんぶ <input type="triangle"/> 削り節(だし) ☐ いわしのカリカリフライ <input type="triangle"/> ささみ油漬け <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ ☐ 塩 ☐ ごま <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> パセリ <input type="triangle"/> チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 淡路たまねぎコロッケ ☐ 油 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ ひじき ☐ まぐろ油漬け <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ こしょう <input type="triangle"/> いちごジャム
献立	☐ 鶏肉 ☐ 塩 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> クッキングスパイス <input type="triangle"/> ワイン風味調味料 <input type="triangle"/> でんぶ ☐ 油	☐ さわら ☐ 塩 <input type="triangle"/> 清酒 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 <input type="triangle"/> みりん ☐ でんぶ	☐ うの花 ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ ☐ ごま油 ☐ 砂糖 ☐ 削り節(だし)	☐ かえりちりめん ☐ ちくわ ☐ キャベツ ☐ あおさ粉 ☐ 粉かつお <input type="triangle"/> とんかつソース ☐ 塩 <input type="triangle"/> 天ぷら粉 ☐ 油 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ ポークハム <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ 塩	☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ 鶏肉 ☐ 塩 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> クッキングスパイス <input type="triangle"/> ワイン風味調味料 <input type="triangle"/> でんぶ ☐ 油
献立	☐ スパゲティ ☐ 塩 ☐ ベーコン ☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> ビーマン <input type="triangle"/> 平天 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ	☐ 鶏肉 ☐ 清酒 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> みりん ☐ でんぶ ☐ サラダ油 ☐ かしわもち	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ クリームシチュー <input type="triangle"/> スティックハンバーグのソース焼き <input type="triangle"/> アスパラガスのごま炒め	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> わかめご飯 <input type="triangle"/> 牛乳 <input type="triangle"/> 中華スープ <input type="triangle"/> キムチ炒め <input type="triangle"/> はりはり漬け	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 沢煮椀 <input type="triangle"/> さばの魚馬揚げ <input type="triangle"/> 筑前煮	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 八宝菜 <input type="triangle"/> 揚げシューマイ <input type="triangle"/> ひじきの油炒め
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> コーンクリーム <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぶ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ ☐ かまぼこ ☐ もすく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ バター ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> チキンスープ ☐ 塩 <input type="triangle"/> こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 焼き豚 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 塩 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> ごま油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> 油揚げ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> えび <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ でんぶ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油 <input type="triangle"/> 米酢
献立	☐ つくね ☐ でんぶ ☐ 油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ビーマン ☐ 米酢 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> にんにく ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> 清酒 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> 一味唐辛子 ☐ でんぶ ☐ 油	☐ スティックドック <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> とんかつソース <input type="triangle"/> ウスターソース ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> みりん ☐ でんぶ	☐ 豚肉 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> 清酒 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> もやし ☐ 塩 <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ ごま油	☐ さば <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> 清酒 <input type="triangle"/> 山椒粉 ☐ でんぶ ☐ 油	☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 油揚げ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> えだまめ ☐ 鶏肉 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ 削り節(だし)
献立	☐ 牛肉 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> はるさめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油 ☐ 辛子粉	<input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> グリーンアスパラガス <input type="triangle"/> にんじん ☐ ごま ☐ サラダドレッシング <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 塩 <input type="triangle"/> こしょう ☐ サラダ油	<input type="triangle"/> 切り干し大根 <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> 米酢 ☐ ごま	☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> えだまめ ☐ 鶏肉 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ 削り節(だし)	☐ ポークシューマイ ☐ 油 ☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 油揚げ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和6年度5月分(5/1~5/31) 姫路市教育委員会

5月21日(火)				5月22日(水)				5月23日(木)				5月24日(金)				5月27日(月)			
献立	ご飯 牛乳 ワンタンスープ 厚揚げのチリソース ごぼうサラダ			パン 牛乳 フェジョアード あじのエスカベージュ コーンキャベツ			親子丼 牛乳 大豆とハムのかき揚げ 野菜炒め			パン 牛乳 オニオンスープ タンドリーチキン ポテトサラダ			ご飯 牛乳 みそ汁 和風ハンバーグ 切り干し大根の炒めナムル						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ ワンタンの皮 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 白いんげん豆 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ポークフランク ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダ油 ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ ☐ 砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 鶏卵 <input type="triangle-up"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ だんぷん 削り節(だし) ☐ 牛乳 ☐ 大豆 ☐ ピッコロハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ 天ぷら粉 ☐ 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし ☐ サラダ油 塩 こしょう こいくちしょうゆ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ ヨーグルト トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ 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"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし) ☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ だんぷん ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> 切り干し大根 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま														
献立	豚肉 厚揚げ たまねぎ しいたけ しょうが サラダ油 チキンスープ 砂糖 こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン だんぷん ごま油			砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう			砂糖 みりん 削り節(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう			砂糖 みりん だんぷん						
	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			あじ こしょう だんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩			鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう			鶏肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま						
献立	かまぼこ ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			砂糖 塩			砂糖 みりん 削り節(だし) 昆布(だし)			砂糖 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース									