エネルギ

kcal

650

学校給食 摂取基準 たんぱく質

エネルギーの 13~20% 脂肪

エネルギーの 20~30% 食塩相当量

2.0g未満

カルシウム

mg

350

マグネシウム

mg

50

鉄

mg

3.0

亜鉛

mg

2.0

ビタミンA

μgRAE

200

ビタミンBI

mg

0.40

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

ビタミンB2

mg

0.40

ビタミンC

mg

25

食物繊維

4.5以上

日付			4	a	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる
	曜日	主食	牛乳	こんだて	(あかいろのたべもの)	(みどりいろのたべもの)	(きいろのたべもの)
1	水	パン	O	はっぽうさい	ぶたにく うずらたまご	はくさい もやし たまねぎ にんじん たけの こ ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	でんぷん あぶら
				あげシューマイ	シューマイ		あぶら
_		くりご	_	くりごはん			くりごはん
2	木	はん	0	とりにくのうめずあげ	とりにく	4 + 4 + 4 + 2 + - 4 \ 1 \ 4 1 \	こむぎこ でんぷん あぶら
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな しめじ	# 303 kg. 3
3	金	ごはん	0	そぼろどん	とりにく たまご	つちしょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく みそ	にんじん こんにゃく もやし はくさい	
	月	パン		うさちゃんハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
6			0	ちゅうかスープ おつきみだんご	ぶたにく かいかい きなこ	つちしょうが チンゲンサイ にんじん	でんぷん ごまあぶら しらたまだんご さとう
•					<u> </u>	いちねん なか うつく ちゅうしゅう めい	·
						が、一年の中でとくに美しいことから「中秋の名	
_	火	ごはん		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	h	こむぎこ あぶら
7				ゆかりあえ かきたまじる	とりにく たまご	キャベツ あかしそ にんじん ほうれんそう えのきたけ	でんぷん
	水	パン		ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲッティ あぶら
8			0	りっちゃんサラダ		・キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミニトマト	· ·
						ょうきのおかあさんのために作ったサラダです。	
				ちくぜんに	とりにく ちくわ	つちしょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう	じゃがいも あぶら さとう
			_	こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい ちんげんさい	
9	木	ごはん	0	うめぼし		うめぼし	
				- 物味・・・ 可心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		亅 ます。おいしい梅干しをあじわってください。	.L
				<u> ' 梅干して元気!!キャンペーン」と</u> さばのうめこうみあげ	<u>して和歌山県の梅干しか提供される</u> さば	<u>はす。おいしい梅干しをあじわってくたさい。</u> ばいにく あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
	金	ごはん		おかかあえ	かつおぶし	もやし ほうれんそう	さとう
10			0	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう	さつまいも
				たさんたしょう 7 <i>) こんだて</i>	カかやましょ	しいばい しゅうかく つか	
				地産地消の日の献立です。ほうれん	んそうとさつまいもは、和歌山市で茅	いばい <mark>は培、収穫されたものを使っています。</mark>	
13	月			177 8/4 017 4/4	スホー	ツのひ	
14	火	ごはん		しろみざかなのレモンだれ ひじきまめ	ホキ とりにく ひじき だいず	レモンかじゅう にんじん いんげん	でん。/ こむぎこ さとう あぶら さとう
' -				にゅうめんじる	かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ	そうめん
15	水	はいが パン		やきそば	ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
			0	フルーツポンチ	かんてん(かん)	おうとう(かん) パインアップル(かん) みかん(かん)	さとう
			_				
16	木	ごはん	0	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	
				かきなます		だいこん かき	さとう
17	金	ごはん	0	ビビンバ	ぶたにく	つちしょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ	
		ごはん			ハム	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	はるさめ
		ごはん		はるさめスープ			
	_			あげパン			(パン) あぶら さとう
20	月	パン	0	あげパン ポトフ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ	(パン) あぶら さとう じゃがいも
20	月		0	あげパン ポトフ ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら
	月火		0	あげパン ポトフ ひじきサラダ きざみうどん	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ	こまつな とうもろこし あおねぎ	(パン) あぶら さとう じゃがいも
		パン	0	あげパン ポトフ ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん
21	火	パン	0	あげパン ポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん	こまつな とうもろこし あおねぎ	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん
21	火	パンごはん	0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの サーモンフライ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん
21	火水	ごはん	0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの サーモンフライ ボイルキャベツ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら
21	火水	パンごはん	0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの サーモンフライ ボイルキャベツ コンソメスープ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも
21	火水木	ごはん	0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの サーモンフライ ボイルキャベツ コンソメスープ かきあげ つくねじる	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも
21	火水木	ごはん	0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげつくねじるあきあじカレー	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも しゃがいも しゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎ
21 22 23 24	火水木金	パン ごはん パン ごはん	0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの サーモンフライ ボイルキャベツ コンソメスープ かきあげ つくねじる	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも
21 22 23 24	火水木金	パン ごはん パン ごはん	0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツ コンソメスープ かきあげ つくねじる あきあじカレー りんごサラダ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも しゃがいも しゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎ
222 223 224	火水木金月	パン ごはん パン ごはん わかめ	0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげつくねじるあきあじカレーりんごサラダ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも しゃがいも しゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら
222 223 224	火水木金	パン ごはん ごはん	0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツ コンソメスープ かきあげ つくねじる あきあじカレー りんごサラダ わかめごはん わかやまラーメン	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも しゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら
222 223 224	火水木金月	パン ごはん パン ごはん わかめ	0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげつくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメンブロッコリーサラダ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも じゃがいも じゃがいも さつまいも さこう こむぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら
21 22 23 24 27 28	火水木金月	パン ごはん パン ごはん わかめ	0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげつくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメンブロッコリーサラダカボチャフライ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日 もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも じゃがいも じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら
221 222 23 24 27 28	火水木金月	パン ごはん パン ごはん わかめ	0 0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげつくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメンブロッコリーサラダカボチャフライツナサラダ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会 わかめ ぶたにく なると	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日 もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも じゃがいも じゃがいも さつまいも さとう こむぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら
221 222 223 224 227	火水木金月火	パン ごはん パン ごはん わかめ ごはん	0 0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげつくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメンブロッコリーサラダカボチャフライツナサラダポパイスープ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会 わかめ ぶたにく なると カボチャフライ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日 もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも しゃがいも しゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら (ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう あぶら
21 22 23 24 27 28	火水木金月火	パン ごはん パン ごはん わかめ ごはん	0 0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツ コンソメスープかきあげ つくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメン ブロッコリーサラダカボチャフライツナサラダポパイスープ ポパイは、むかしのアメリカ漫画に	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 動 会 わかめ ぶたにく なると カボチャフライ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日 もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも じゃがいも じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら (ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう あぶら
21 22 23 24 27 28	火水木金月火水	パン ごはん パン ごはん わかめ ごはん	0 0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげつくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメンブロッコリーサラダカボチャフライツナサラダポパイスープポパイは、むかしのアメリカ漫画にしろみざかなのてりやき	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会 わかめ ぶたにく なると カボチャフライ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう 素場したキャラクターの名前です。ス ホキ	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日 もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう ポパイは、ほうれん草を食べると超く的なパワー	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも しゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら (ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう あぶら がでます。 こむぎこ でんぷん あぶら さとう
21 22 23 24 27 28	火水木金月火	パン ごはん パン ごはん わかめ ごはん	0 0 0 0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげ つくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメンブロッコリーサラダカボチャフライツナサラダポパイスープポパイは、むかしのアメリカ漫画にしろみざかなのてりやきはりはりづけ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会 わかめ ぶたにく なると カボチャフライ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう ホキ わかめ	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日 もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう パパイは、ほうれん草を食べると超人的なパワー きりぼしだいこん きゅうり にんじん	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも しゃがいも さっまいも あぶら さとう こむぎご あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら (ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう あぶら がでます。 こむぎこ でんぷん あぶら さとう
21 22 23 24 27 28	火水木金月火水	パン ごはん パン ごはん わかめ ごはん	0 0 0 0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげつくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメンブロッコリーサラダカボチャフライツナサラダポパイスープポパイは、むかしのアメリカ漫画にしろみざかなのてりやきはりはりづけみそしる	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会 わかめ ぶたにく なると カボチャフライ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう 登場したキャラクターの名前です。スホキ わかめ あぶらあげ みそ	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日 もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう パイは、ほうれん草を食べると超人的なパワー きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ あおねぎ	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎご あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら (ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう あぶら がでます。 こむぎこ でんぷん あぶら さとう ことう
21	火水木金月火水	パン ごはん パン ごはん わかめ ごはん	0 0 0 0 0 0 0	あげパンポトフ ひじきサラダ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためものサーモンフライボイルキャベツコンソメスープかきあげ つくねじるあきあじカレーりんごサラダ わかめごはんわかやまラーメンブロッコリーサラダカボチャフライツナサラダポパイスープポパイは、むかしのアメリカ漫画にしろみざかなのてりやきはりはりづけ	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん サーモンフライ ベーコン ちくわ こんさいいりつくね みそ ぶたにく 運動会 わかめ ぶたにく なると カボチャフライ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう ホキ わかめ	こまつな とうもろこし あおねぎ はくさい にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー 振 替 休 日 もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう パパイは、ほうれん草を食べると超人的なパワー きりぼしだいこん きゅうり にんじん	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎご あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら (ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう あぶら がでます。 こむぎこ でんぷん あぶら さとう ことう