

令和4年度 中学校

学校給食献立表

食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料7品目(卵・乳・小麦・ ぱ で、実施しています。班分けは下記の通りです。 推奨21品目及び、その他のアレルギーについて 登美ヶ丘北・都跡・平城東 は別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認 E班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南 ください。(原則としてそば・落花生は使用して 月ヶ瀬・都祁・富雄第三

☆中学校はD班とE班に分け、ご飯・パンの組み合わせで市内同じ献立

そば・落花生・えび・かに) を表示しています。 D班 三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥

	 献	 立 名	食		 名	1人分	特定 原材料 7品目		 献	<u></u>	名	いま 食		1人分	特定 原材料 7品目		 献	· 立 名	£		 名	1人分	特定 原材料 7品目
	麦ご飯					(g) 93.5 16.5			パン			パン		1 (g) 11			ご飯		米(奈良市産)		(g)	
	牛乳		(米 (奈良 麦 牛乳 (豚肉			1本 26	乳		牛乳			牛乳	コロ w 左 /F/	1	乳		牛乳		牛乳	(40g) ようが		1本 1切 1.2	乳
D 11			ごま油	ii っにんに っょうゆ	<	0.65 0.05 1.3	小麦	D 12	スティッ	クコロ	lッケ	【スティック】 揚げ油	Jロック (5()	小麦	D 13	さばの	しょうが煮	濃	,よう/5 {□しょう! 〉糖	Þ	3	小麦
Ë			酒 塩			0.65 0.04		自				キャベツ		5	I				み 酒			1	
月		La ⁿ	トッポキ キャベツ 玉ねぎ にんじん	/		26 45.5 26		灭	グリーンフ	アスパラ・	サラダ	グリーンア	'スパラガフ]ードレッシː			水			│ 水	(] ごま油		15 6.5 0.65	
	デジカル	, _	にんじん にら 白菜キム			13 3.9 5.2 0.65						チキンフラ		1	3				平天 ごほ	-		10.4 32.5	
			赤みそ コチシ	_		0.26						サラダ油 玉ねぎ]	0.3	I		きんぴ	らごぼう	にんしつき	いじん こんにゃく	<	19.5 6.5	
			みそ 中華ス 砂糖	スープ (キ	粉末)	2.6 0.26 1.04	小麦					にんじん		1			2700	20167	さや 白こ 泡			6.5 0.33 0.65	
Ε			ありん 「ベーコン 干わかめ	/		0.39 5.2		F				セロリ ホールコー	~ /	6. 6.		Ε			砂	! シ糖 {□しょう!	Ď	2.6 3.9	
11			豆腐			0.65 39 6.5		13	コンソゝ	くスープ	P	ボールコー 米粉マカロ		6.		12			 (油揚	りん 引げ		0.65 6.5	
	わかめス	ープ	に た が ん が き 玉 も る き る き る き る き る き き る き き る き る き る	文菜		13 13 3.9		日				トマトダイ		1					玉ね			32.5 39 0.39	
月			中華ス	スープ (タ レょうゆ		2.21	小麦 小麦	必				│ コンソメ │ 淡口しょ			4 小麦 9 小麦	火	豆腐の	みそ汁	青ね	がめ ぎ るめ節		3.9 4.29	
			酒 こしょ 水			0.65 0.04 156						こしょう		0.0					み É	トそ みそ		10.4	
	野菜ふり		野菜ふり減量パン		2.5g)	1袋	小麦 小麦·乳		= -\\AF			し 水 「米 (奈良市)		149. 93.			ご飯		米((奈良市産)		143	
	牛乳		作乳 「スパゲテ			1本	乳小麦小麦		麦ご飯 牛乳			l麦 牛乳		16. 12	5 z 乳		牛乳		牛乳 (され	_ うら (澱粉付	き)	1本 39	乳
D			豚ミンチ ガーし	_		28.6 0.04			納豆			納豆 (30g) 「豚肉		1 1	3 小麦 5	D	さわら	の甘辛だれ	, 砂	引げ油 >糖 ≹□しょう!	Þ	2.6 2.6	小麦
14 日			塩こしょ			0.13		15 日				サラダ油 砂糖 ***********************************		0.2	3	18 日				11/6,		2.6 1.69	
木			赤ぶと			0.39		一 金				濃口しょ 酒 じゃがいも		0.6 9	5		鶏肉と	春野菜の煮	サード サ	ラダ油 ごう		0.39 13	
)	- 1.		にんじん	/		19.5 6.5			*** 1 ×	»=×		玉ねぎ にんじん		6	5				たけ にん	かこ いじん		6.5 6.5	
	ミートソ	ース スパゲティ	ホールニ		.1.,	6.5 1.56 28.6	小麦		新じゃか	点		糸こんにゃ さやいんげ	く *ん	2 3 6.	5			15,15	きん	るめ節		0.39 13 6.5 6.5 13 3.9 1.95 1.33	
				・ トケチャ フーソー	ップ	10.4						砂糖 みりん		2. 1.	3				砂	〉 第	*	1.95	/lv=
Е			トンカ	・ 」ツソー ,ょうゆ	・ス	0.65	小麦	_				濃□しょ 淡□しょ	うゆ うゆ	5. 1.	3 小麦	Е		5		□しょうk ・りん く	μ	1.3 9.1	小麦
15			パプリ 砂糖			0.04	1100	14				塩 水 [あさり		0.1	5	18	古	都ならの日	豆腐 大和	[]まな入りつ	つみれ	32.5 14.3	
日			水	プル(シ[コップづけ)	19.5		日				 土しょうが 昆布粉	`	0.7	3	日			玉ね)かめ)ぎ)きたけ		0.39 19.5 10.4	
金	フルーツ	'オレンジ	みかんせ	ジリー		16.9		木	あさりの	しぐれ	煮	砂糖 濃口しょ	うゆ	1.5		月	大和ま	なのつみれ	1汁 青ね	き るめ節		3.9 3.9	
			なしゼリ	J —		13						たまりし	ょうゆ	1 1 0	4 小麦				/2	し昆布 とロしょうと	Þ	0.26 3.25	小麦
	±=	~"	オレンシ	ブジュー	-ス	26	Ju = +1-					みりん	0, 3,2	2.0	3				塩	1		0.13	
	棒ソーセ パン	:ージ	棒ソーセパン	ブジュー セージ (2	-ス 20g)	1本	小麦・かに		丰 一%			│ みりん │ 酒 「米 (奈良市)		2.0 1.0	4		パン		塩 水	<u> </u>		0.13 156 1個	小麦・乳
	棒ソーセ パン 牛乳	:ージ	棒ソーセ パン 牛乳 (チキンフ	ュージ (2 フランク	20g) (40g)	1本 1個 1本 1本	小麦・乳		麦ご飯 牛乳			みりん 酒 米 (奈良市) 麦 牛乳		2.0 1.0 93. 16.	5		パン 牛乳		場 パン 牛乳 「豚肉	·		0.13 156 1個 1本	小麦·乳 乳
D	パン 牛乳 フランク	フルトの	棒ソーセンスシーントトウス	2一ジ () フランク マー・ケーン ファー・ケーン	20g) (40g) ト ップ	1本 1個 1本 1本 3 0.3	小麦・乳	D20				みりん 酒 米(奈良市) 麦 牛乳 油揚げ 卵		2.0 1.0 93. 16. 12 19. 6	4	D	パン 牛乳		塩水 パン乳 「豚 サ	·		0.13 156 1個 1本 26 0.39 1.3	小麦·乳 乳
	パン 牛乳 フランク		棒パ牛チンママスン糖	2一ジ (2 フランク トランスャ マーソー コツソー	20g) (40g) ト ップ	1本 1個 1本本 3 0.3 0.4 0.2	小麦・乳	D 20 日				みりん 酒 (深 東 東 末 ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ		2.0 1.0 93. 16. 12 19. 6 10.	4		パン 牛乳		塩水 パ牛豚 ポン乳肉サ赤塩ごガ	! ()		0.13 156 1個 1本 26 0.39 1.3 0.13 0.04 0.04	小麦·乳 乳
口9日(分	パン 牛乳 フランク ケチ	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	棒 パ牛チ フトトタナ らいん フトトタナ らいん	フラング フランペチンフ クスャーソ し	20g) (40g) ト ップ	1本 1個 1本本 3 0.3 0.4 0.2 0.04 45.5	小麦・乳	D20日(水	牛乳			*** **	産)	2.0 1.0 93. 16. 12 19. 6 10. 6	4	D 21 日	パン 牛乳		塩水 ン乳肉サ赤塩ご犬ねん パ牛豚 玉に エに	語(人) /		0.13 156 1個 1本 26 0.39 1.3 0.13 0.04 0.04 0.8.5 19.5	小麦·乳 乳
口9日(分	パン 牛乳 フランク	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	棒 パ牛チ シスマスン糖がべじた ドー・シスマスン糖がべじた ドー・シスマス についた ドー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	マージ (ジーランペチン) ラーラペーテーソ しっこ ドレッション ししょう ション・ション ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・	20g) (40g) ト ト プ スス	1本 1個本本3 3 0.34 0.2 0.04 45.5 6.5.1 10.4	小麦・乳	日		ごんぶり		W麦牛油卵か玉にえ青 米麦牛油卵か玉にえ青 大麦牛油卵か玉にえ青 で、乳揚 まねんのね濃淡	産)	2.0 1.0 93. 16. 19. 6 10. 6 1. 5.	4	D21日(木)	牛乳	1 J	塩水 ン乳肉サ赤塩ごだれんゃ豆 玉にじ大	A A A A A A A A A A A A A A A A A A A		0.13 156 1個 1本 26 0.39 1.3 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5 65 32.5	小麦·乳乳
口9日(分	パン 牛乳 フランク ケチ	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	棒 パ牛手 マラトの洋ヤんの和和一キ マママスン糖がべじ花風茶コが一 ママスン糖がべじ花風茶コが一 オに菜 大い	マージ () アランスャーフ らい ドランクスャーフ し シャーシー	20g) (40g) ト ト プ スス	1本 1個本本 1 0.3 0.4 0.04 45.5 6.1 10.4 10.4 39	小麦·乳乳	日	牛乳	ごんぶり		み酒 (乳揚 まねんのね濃淡砂みり	産)	2.0 1.0 93. 16. 19. 6 10. 6 3. 5. 3.2	4	D21日(木)	牛乳	ビーンズ	塩水 ン乳肉サ赤塩こ犬ねんや豆ニトト パ牛豚 玉にじ大	「「「」」 「一きぶ」 「一きぶ」 「一きぶ」 「一きない」 がい いってマントト で いってマントト	-V ₋	0.13 156 1個 1本 26 0.39 0.13 0.04 0.04 518.5 65 32.5 1.56 6.5 13	小麦·乳乳
口9日(分	パン 牛乳 フランク ケチ	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	棒 パ牛チ	マー・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー	20g) (40g) ト ト プ スス	1本 10本本33 0.42 0.55 0.55 0.1 10.4 10.4 39,5 19,5	小麦·乳乳	日	牛乳	ごんぶり		Total	(産) (対) (対) (対) (対) (対) (対) (対) (対) (対) (対	2.0 1.0 93. 16. 19. 6 10. 6 1. 5. 3.2 2. 1.	4	D21日(木)	牛乳	ビーンズ	塩水 ン乳肉サ赤塩ごガれんゃ豆ニトトハロ 玉にじ大	「「「「」」 「ラぶ」 「一きが」 がど より んい ソトトリリ 油う うッ も メピケカエ ユチ	-V ₋	0.13 156 1個 1本 0.39 1.3 0.13 0.04 58.5 19.5 65.5 1.56 6.5 1.3 0.04	小麦・乳乳
口19日(火)	パンキ乳フランクケチ	フルトの ・ャップあえ ・ラダ	棒 パキチ	アー・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ	20g) (40g) トップ ・スス	1本 1本本33 0.42 0.04 0.04 6.55 10.45 39,53 19.13	小麦・乳乳小麦	日(水)	牛乳	ごんぶり			(産) (対) (対) (対) (対) (対) (対) (対) (対) (対) (対	2.0 9.3 16. 19. 6 10. 6 1. 5. 3.2 2. 1. 2. 5. 5.	1	D21日(木)	牛乳	ビーンズ		「「「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「	-V ₋	0.13 156 1個 1本 26 0.3.9 0.13 0.04 0.04 58.5 1.56 6.5 32.5 1.56 6.5 3.04 0.01 3.9 0.04	小麦·乳 小麦
口19日(火) E20	パンキュースクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	棒 パ牛子 (4に菜 大ベじ玉にチしクソ ン乳キトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩 キに菜 大ベじ玉にチしク キに菜 大ベじ玉にチしク	アー・ファイン ジェー・コング コング・ファイン ショー・ライ・ファイン ショー・カー・マー・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ	20g) (40g) トップ ・スス	1本 1個本本3333420045551441045991313131313131313131313131313131313131	小麦・乳乳小麦	日(水) E19	牛乳	ごんぶり		一	(産) かり	2.0 1.0 93. 16. 19. 6 10. 6 1 6. 3.5. 5. 3.2 2. 11. 2. 58. 0.3 0.3	4	D21日(木) E22	牛乳	ビーンズ	塩水) 2乳肉 寸 赤塩ご 犬 おん や豆 ニトトハロ 小ハ 砂湯 ヴェン だれん や豆 ニトトハロ 小ハ 砂湯 ウ	はく / こうぶ しーぎじが シママプー麦タ糖 タど より んい ソトトリリ粉ー タ油う うッ も メピケカエ ー カーカー ク	−レ ァップ	0.13 156 1個 1本 2.39 0.13 0.04 58.5 19.5 6.5 32.5 6.5 1.3 0.04 0.01 3.9 0.65 2.6	小麦·乳 小麦 小麦
D19日(火) E20日(パンキュースクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク	フルトの ・ャップあえ ・ラダ	棒 パ牛チ まに菜 大ベじ玉にチしク メリキトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛ソ ン乳キトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛 フトトタナ らッム ドニンし んン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	アー・アーツ らんし ジェアト・アー ラペケーツ し レョーも 菜 コメ うズン・ショーカー 菜 コメ うズクスャーー シキ	20g) (40g) トップ ・スス	1本 1本 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	小麦·乳 小麦	日(水) E	牛乳				(産) かり	2.0 9.3 16. 19. 6 10. 6 1 6. 3. 5. 3.2 1. 2. 5. 0.3 0.3 145.	4	D21日(木) E22日	牛乳	ピーンズ	塩水 / ン乳肉 サ赤塩ご 犬おん や豆 ニトトハロ 小八 砂湯 ウ生 水ほご 大		−レ ァップ	0.13 156 1個本 269 0.13 0.04 0.04 519.5 32.5 1.56.5 32.5 1.56.5 13 0.04 0.01 3.9 0.65 2.6 2.6 2.6 2.3 32.5	小麦·乳 小麦 小麦
口19日(火) E20	パンキュースクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スクチャック・ボース・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク・スク	フルトの ・ャップあえ ・ラダ	棒 パキチ という はいない アンスン はいかい かいかい かいがい かいがい かいがい がいがい がいがい がいがい	アー・ファイフ らんし ドニノト しん スノー・ 引引ジー・ ファイアン しょうし 中華 コイ・ うズ 乳の クスャーー シキーン	20g) (40g) トップ ・スス	1本 1 個本本333342 0.042 0.0455514 10.4599131353446555991313534465559913135344655599131353446555991313534465559913135344655599131353446555991313534465559913135344655599131353446555991313534465559913135344655599131353446555991313534465559913135344655599131353446555991313534465559913135344655599131353446559913135344655991313534465599131353446559913135344655991313534465599131353446559913135344659913135446991313544699131354469913135446991313544699131354469913135446991313544699131354469913135446991313544699131354469913135446991313544699131354469913135446991313544699131354469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154469913154699176991769917699176991769917699176991	小乳 小麦 小麦 乳乳 乳	日(水) E19	牛乳木の葉と			大麦牛油卵か玉にえ青	産) かゆゆ 粉!	2.0 9.0 1.0 9.3 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	1 乳 卵 小小 小	D21日(木) E22	牛乳			はく / こうぶ しーぎじが シママプー麦ダ糖 カスク う物こダど より んい ソトトリリ粉ー タリ 酢ん油う うッ も メピケカエ ーー 酢ん クー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	−レ ァップ	0.13 156 1個 1本 239 0.13 0.04 0.85 19.5 62.5 1.3 0.04 0.01 3.9 0.65 2.6 1.3 32.5 6.5 32.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6	小麦·乳 小麦 麦
D19日(火) E20日(パキフラケを花がれている。	フルトの ・ャップあえ ・ラダ ・コッキの ・ムシチュー	棒 パキチ という はいでは、 「大べじ玉にチしクーンママスン糖がべじ花風茶コがぎじがじーン し手乳新脂タクーンママスン糖がべじ花風茶コがぎじがじーン し手乳新脂タクー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	マー・アークラン ドニアト・アー・スプライ・アー・ラー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	20g) (40g) トップ ・スス	1 個本本33334204551446590465559953149135344655599531491353446555995314913534465559953531491353446555995535	小乳 小 乳乳 乳乳乳 麦	日(水) E19	牛乳木の葉ともやし炒	りめ			産	2.0 9.3 16. 19. 6 10. 6 1 6. 3. 5. 3.2 2. 1. 1. 2. 58. 0.3 0.3 0.6 1. 0.0 0.6 1. 0.0 0.6 0.3 0.3 0.3 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6	4	D21日(木) E22日	牛乳 ポーク ササ	ラダ		「「「「「「「「「「」」」」」では、「「「で」」」では、「「で」」」では、「「一麦々糖」では、「おい」では、「おい」では、「おい」では、「おい」では、「おい」では、「おい」では、「おい」では、「おいま かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かい	ーレ マップ ース	0.13 156 1個 1本 0.39 1.3 0.13 0.04 58.5 19.5 32.5 6.5 13 0.01 3.9 0.626 1.3 32.5 6.5 13 32.5 6.5 13	小麦·乳 小麦 大麦 乳
D19日(火) E20日(パキフラケを花がれている。	フルトの ・ャップあえ ・ラダ	棒 パキチ という はいでは、 「大べじ玉にチしクーンママスン糖がべじ花風茶コがぎじがじーン し手乳新脂タクーンママスン糖がべじ花風茶コがぎじがじーン し手乳新脂タクー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・ア	20g) (40g) トップ ・スス	1 個本本3333420465551465559955320004555146555995532000255995532	小乳 小 小 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳	日(水) E19	牛乳 木 も アご セリー セリー ・ ・ ・ ・ ・ ・	りめ		大麦牛油卵か玉にえ青	産) かり	2.0 1.0 93. 16. 19. 6 10. 6 1. 5. 3.2 2. 1. 2. 5. 0.3 0.3 0.3 1. 0.2 1. 0.2 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	4	D21日(木) E22日(金)	牛乳 ポーク サン		パ牛豚 玉にじ大 アード・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	「「「「「「「「「「「」」」」」でプログラをできます。「「「「「」」」」でプロー麦々糖・スク(ご物)」ででプロー麦々糖・スク(ご物)でです。 コー・ボール コー・ボール コー・ボール カー・ボール	ーレ マップ ース	0.13 156 1個本 269 0.13 0.04 0.8.5 19.5 32.5 1.6.5 32.5 1.6.5 32.5 2.6 2.6 2.6 32.5 1.6.5 32.5 1.6.5 32.5 1.6.5 32.5 1.6.5 32.5 1.6.5 32.5 1.6.5	小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小
D19日(火) E20日(水)	アプリング マランケ 水 で かん マック ボック ボック ボック ボック ボック マック ボック ボック マック ボック マック ボック マック マック マック マック マック マック マック マック マック マ	フルトの ・ャップあえ ・ラダ ・コッキの ・ムシチュー	棒 パ牛手 という はいい という はいか という はいか という はいか という という はいか という	アー・アイフ・らくい ドニイト・ア・ダイ・ステード ルー市 ラペケーツ・ケート・レー 東 コメ・うズ・乳・一・ク 産・ジー・クスャーー・シキ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20g) (40g) トップ ・スス	1本 個本本3333442 0.045.55.11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火)	牛乳木の葉をしたりした。	りめ			産) ・ うう 粉 ₁ ゆゆ — (40g	2.0 9.3 16. 19. 6 10. 6 1 6. 3.5 5. 3.2 2. 1. 1. 2. 58. 0.3 0.3 0.3 0.0 0.6 1. 2. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3	4	D21日(木) E22日(金)	牛乳 ポーク サン	ラダ	は水一ン乳肉サ赤塩ごガおんゃ豆ニトトハロ小ハ砂湯ウ生水は素んんこヤーン乳ンで、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1		ーレ アップ ース ンズ (1個5g)	0.136 136 146 156 156 156 156 156 156 156 156 156 15	小乳 小乳
D19日(火) E20日(水) D	・ パキ フ 菜 大 キご牛 ン乳 シケ 花 新リ ラ マチ サ ニー メ	フルトの ・	棒 パキチ (当に菜)大ベじ玉にチしク キ 米 牛 鶏 タン ン乳キトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛上脱バ生水ャ (乳 肉 ンママスン糖がべじ花風茶コがぎじゲビーン しチ乳新脂タフ ラ 奈 の で しょうしょう メース と しょうしょう まん かいしょ しんしょう としょう しょうしょく はいしょく しょうしょく しょうしょく しょく しょく しょく しょく しょく しょくしょく はいしょく しょくしょく しょく	マー・アイフ らくい ドニノト シャ コノ・ラー・アイフ らくい ドニノト シネ コメ うズ ・乳 一 ク 産 ・揚ジ ・ンーチソソ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ カー・・・・・・・・	20g) (40g) トップ ・スス	1本 1本 1本 10.44 10.04 10.04 10.04 10.10 10	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19	牛乳 木 も アご牛 し ロ し 0	∮め ラゼリー	-		 全)	2.0 93. 16. 19. 6 10. 6 1. 6. 3.5. 5. 3.2 2. 5. 0.3 0.3 0.0 0.2 11. 2. 30.3 1.0 0.2 1.1 1.2 30.3 1.0 0.2	4	D21日(木) E22日(金) D	牛 ポ 根 キパ牛 ハ乳 マ サ ン バ・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ラダ ディチーズ ーグの	は水一ン乳肉サ赤塩ごガれんや豆二トトハロ小ハ砂湯ウ生水は素んんこヤーン乳ントトゥー でいた まい作所 玉にじ大 ごれに、キーパ牛ハージー・パー・パー・パー・パー・パー・パー・パー・パー・パー・パー・パー・パー・パー	はく アーラボーし 「いぎじが」 シママプー麦々糖 アクノ う物こじまン アーアママプー タど より んい ソトトリリ粉ー タリ 酢んんドデ ートト油う うッ も メピケカエ ーー レチ グケペー カー ク ユチ	ーレップ ース ンズ(1個5g) ロット ファスト	0.136 1 個本6 0.13 0.13 0.004 0.8.5 1.6.5 1.6.5 1.0.0 1	小乳 小 小 乳 、 表 麦 、 表 、 表 、 表 、 、 利 、 利 、 利 、 利 、 利 、 利 、
D19日(火) E20日(水) D	パキ フ 菜 大 キご シア ボ オ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	フルトの ・	棒 パ牛手 という はいこう はいかい かいしょ はい	マー・アイフ・らく ジェイト・ア・スノ・スト・分別・ノ・ルー 市 田 ジー・テンソ し・・レッ・・ロー・ス・ラズ・乳・ロー・グ ア・フス・コー・シキ・・・ン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20g) (40g) トップ ・スス	1本 個本本3333442 0.045.55.11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日	牛乳 木 も アご セリー セリー セリー ロー ・ ・ ・	∮め ラゼリー	-		全	2.0 9.3 16.1 19.6 10.6 1 6.3 5.5 3.2 2.1 1.1 2.8 5.3 0.0 0.6 1.1 1.2 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	4	D21日(木) E22日(金) D26日	牛 ポ 根 キパ牛 ハ乳 マ サ ン バ・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ラダ ディチーズ		「はく」 「うぶ」し「さざいが」ンママプーをタ糖してく、う物こじまン」 バマダど より んい ソトトリリ粉ー タリ 酢んんドディート 油う うッ も メピケカエ ーー しチ グケカエ コー ク ユチ	ーレップ ース ンズ(1個5g) ロット ファスト	0.136 156 1426 0.313 0.104 0.133 0.004 0.133 0.133 0.004 0.133 0.004 0.133 0.004 0.133 0.004 0.133 0.004 0.133 0.004 0.	小乳 小 小 乳 、 表 麦 、 表 、 表 、 表 、 、 利 、 利 、 利 、 利 、 利 、 利 、
D19日(火) E20日(水) D22	・ パキ フ 菜 大 キご牛 ン乳 シケ 花 新リ ラ マチ サ ニー メ	フルトの マッカー マグ キチ のュー リーム	棒 パ牛手 まに菜 大べじ玉にチしク キ 米 牛 鶏 キン ン乳キトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛上脱バ生水ャ (乳 肉 揚 ン ヤン ン乳キトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛上脱バ生水ャ (乳 肉 揚 ン ヤー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マー・アイフ らくし ドニット しょう メース・プラウェー カーカー カーカー ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・シャー・ファー・シャー・ファー・シャー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	20g) (40g) トップ ・スス イング ・・スス **(50g)	1 個本本33334200455511111111111111111111111111111111	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25	牛乳 木 も アご牛 し ロ し 0	∮め ラゼリー	-		産) うう 粉. う粉リ産 にん ごう りゅ (40g) に 一ゆ (40g)	2.0 9.3 16.1 19.6 10.6 1 6.3 5.5 3.2 2.1 1.1 2.8 5.3 0.0 0.6 1.1 1.2 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	4	D21日(木) E22日(金) D26	牛 ポ 根 キパ牛 ハ乳 マ サ ン バ・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ラダ ディチーズ ーグの	パ牛豚 玉にじ大 ズ パ牛豚 玉にじ大 ご れに キ パ牛ハ じ パ牛豚 玉にじ大 ご れに キ パ牛ハ じ パーパー・ パー・ パー・	「は、」、「きぶ、しーぎじが、シママプト麦タ糖」スク、う物こじまン」、「ハママス糖が、がダビーより、いい、ソトトリリ粉ー タリ 酢んんドデ ートトタ ら い油う うッ も メピケカエ ーー レチ グケペー し も酒 ク ユチ	ーレップ ース ンズ(1個5g) ロット ファスト	0.136 156 14本6 0.313 0.004 0.855 19.65 10.00 1	小乳 小 小 乳 、 表 麦 、 表 、 表 、 表 、 、 利 、 利 、 利 、 利 、 利 、 利 、
D19日(火) E20日(水) D22日(パ牛 フ 菜 大 キご牛 チ ボン乳 ラ の 和ク ャ飯乳 キ イ 茶リ ラ ンケ ル ニー メ 南 キ	フルトの マック マッショム ルク リーム T	棒 パ牛手 (すい) インリー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー	マー・アイフ らくし ドニット しょう メース・プラウェー カーカー カーカー ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・シャー・ファー・シャー・ファー・シャー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	20g) (40g) トップ ・スス イング ・・スス **(50g)	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日	牛乳 木 も アご牛 し ロ し 0	∮め ラゼリー	· 焼き	一大	産 うう 粉 う粉リ 産 ん ごう粉 ゆ 一 に 一ゆ (40g)	2.0 9.3 16.1 19.6 10.6 1 6.3 5.5 3.2 2.1 1.1 2.8 5.3 0.0 0.6 1.1 1.2 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	4	D21日(木) E22日(金) D26日(火)	牛 ポ 根 キパ牛 ハ乳 マ サ ン バ・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ラダ ディチース 一グの ケチャッフ	は、	「は、」、「きぶ」し「ぎじが」シママプー麦タ糖」のスク、う物にじまン」、「ハママス糖が、がまルタど、より、んい、ソトトリリ粉ー、タリ、一酢んんドデ、「ートトターら」いめコ油う、うッ、も、メピケカエ、 ーー レチ グケペー しょも 一瀬 ク ユチ ソム ップ (5チーソー)	ーマ レッ フ ス ン(1個 プ マトス	0.136 1 個本629 0.1.33 0.0.04 0.58.55 1.6.56.33 0.040 0.3.99 0.22.56 1.3.55 1.0.01 1.0.04 1.0.	小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳
D19日(火) E20日(水) D22日(: パキ フ 菜 大 キご牛 チ ボ 干ン乳 ラ の 和ク ャ飯乳 キ イ 切 が	フルトプ コムル かっこう マッシー・ラグ キチー・リーム かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう	棒 パ牛手 こうしゅう 大不じ玉にチレク キ 米 牛 鶏 キ 切ソ ン乳キトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛上脱パ生水ャ (乳 肉 揚 ノ ャ りつ ソー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	マー・アイフ らくし ドニット しょう メース・プラウェー カーカー カーカー ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・シャー・ファー・シャー・ファー・シャー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	20g) (40g) トップ ・スス イング ・・スス **(50g)	1 個本本33334200455511111111111111111111111111111111	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日	牛乳 木 も アご牛 し ロ し 0	∮め ラゼリー	· 焼き	一大	産 うう 粉 う粉リ 産 ん ごう粉 ゆ 一 に 一ゆ (40g)	2.0 93.16.17 19.6 10.6 1 6.3.5 5.3.2 2.1.1 2.8.5 0.30.3 1.1.2 58.5 0.30.6 1.1.2 1.1.2 1.2.3 1.0.0 1.1.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0	4	D21日(木) E22日(金) D26日(火)	牛 ポ 根 キパ牛 ハ 東 ヤン乳 バ	ラダ ディチース 一グの ケチャッフ		「は、「一きぶ」し「さいが、レママアー麦々糖」スク、き物ふじまン 「バママス糖が、がまルエーダど より んい ソトトリリ粉ー タリ 酢んんドディ ートトタ ら いめコッソ油う うッ も メピケカエ ーー レチ グケペー し も ーグー 酒 ク ユチ	ーマ レッ フ ス ン(1個 プ マトス	0.136 個本6.29	小乳 小
D19日(火) E20日(水) D22日(: パキ フ 菜 大 キご牛 チ ボ 干ン乳 ラ の 和ク ャ飯乳 キ イ 切 が	フルトの マック マッショム ルク リーム T	棒 パ牛子 こうしょう はいい はいし はい	マー・アイアコ らくい ドニット・アイス イ・ミー・分別・1 ルー市 ・田・ガーノ・フ・リー・フ・オー・フ・オー・フ・オー・フ・オー・フ・オー・フ・オー・フ・オー	20g) (40g) トップ ・スス イング ・・スス **(50g)	1 個本本33334204265514651445599553465559955328 10 本 個 袋 2 5 5 5 13 1	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日	牛乳 木 も アご牛 し ロ し 0	りめ ラゼリー vようが	· 焼き	一大	産 うう 粉 う粉リ 産 ん ごう粉 ゆ 一 に 一ゆ (40g)	2.0 93.16.17 19.6 10.6 1 6.3.5 5.3.2 2.1.1 2.8.5 0.30.3 1.1.2 58.5 0.30.6 1.1.2 1.1.2 1.2.3 1.0.0 1.1.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0	4	D21日(木) E22日(金) D26日(火)	牛 ポ 根 キパ牛 ハ 東 ヤン乳 バ	ラダ ディチース 一グの ケチャッフ		『は、/ 『一きぶ しーぎじがこうママアー麦タ糖』スク、う物こじまン _ 、バママス糖が、がまルソコぎじタど より んい ソトトリリ粉ー タリ 酢んんドデ ートトタ ら いめコッン ん油う うッ も メピケカエ ーー レチ グケペー し も ーグ 酒 ク ュチ ソム ッニ (5チーソ ンコ	ーマップスフック(10g) プログランドス マーズ (10g)	0.136 1 個本6993.3330.0445.5555.565.330.00.339.95.66.332.65.3333333333333333333333333333	小乳 小乳 乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳
D19日(火) E20日(水) D22日(金)	パキ フ 菜 大 キご牛 チ ボ 干 ン乳 ラ の 和ク ャ飯乳 キ イ 切 で 茶り ラ ン ル り 宮 クチ サ ニー メ 南 キ 大 宮	フルトプ コムル かっこう マッシー・ラグ キチー・リーム かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう	棒 パ牛手 まに菜 大べじ玉にチしク キ 米 牛 鶏 キ 切 油 玉 に えソ ン乳キトトウト砂洋ヤんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛上脱バ生水ヤ (乳 肉 揚 ノ ヤ り 揚 ね ん のー・ンママスン糖がべじ花風茶コが苦じゲじーン しチ乳新脂タク メ 良 ・ 青 バ ブ ッ 、 し さ も つトトタナ らりん ドニンし んこ ムン ょー 彩彩ーし メ 良 ・ 青 バ ッ ツ し ・ ん た	マー・アイアコ らくい ドニット・アイス イ・ミー・分別・1 ルー市 ・田・ガーノ・フ・リー・フ・オー・フ・オー・フ・オー・フ・オー・フ・オー・フ・オー・フ・オー	20g) (40g) トップ ・スス イング ・・スス **(50g)	1本個本本33334204265111111111111111111111111111111111111	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日(月) E	牛乳 木 も アご牛 豚 セ セ セ 取 の	りめ ラゼリー vようが	· 焼き	一大大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の	産	2.0 9.0 9.0 19.6 10.	4	D21日(木) E22日(金) D26日(火) E	牛 ポ 根 キパ牛 ハ ポ 乳 ツ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	ラダ ディチース 一グの サラダ	パキ豚 玉にじ大 ご れに キ パキハ じえ木 べ玉ににか白 パキ豚 玉にじ大 ご れに キ パキハ じえ木 べ玉ににか白 で れに キ パキハ じえ木 べ玉ににか白		ーマッ ース ンズ (10g) プロスース (10g) (10g)	0.136 1 個本6993.333 0.1.3100.08.55.56.53 0.0.33.62.66.33.33 0.0.22.13.25.56.33.46 0.0.23.36.26.35.56.33.46 0.0.25.56.59.36.36.36.36.36.36.36.36.36.36.36.36.36.	小乳 小乳 乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳
D19日(火) E20日(水) D22日(金)	パキ フ 菜 大 キご牛 チ ボ 干 ン乳 ラ の 和ク ャ飯乳 キ イ 切 で 茶り ラ ン ル り 宮 クチ サ ニー メ 南 キ 大 宮	フャ ラ ヨム ル 蛮 ャ 根 崎 トプ グ ッシ ク リー ス ツ み 果 のあえ ー ム	棒 パ牛子 こうしょう はいい はいし はい	マー・ライケーツ らくい ドニット・ライ コイ・ラー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	20g) (40g) トップ ・スス イング ・・スス **(50g)	1 個本本33334204265514651445599553465559955328 10 本 個 袋 2 5 5 5 13 1	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日(月) E	牛乳 木 も アご牛 豚 セ セ セ 取 の	りめ ラゼリー vようが	· 焼き		産 ・ うう 粉 ・ う粉リ産 ・ ん ごう粉 ゃ うこ う りゆ ー に 一ゆ く ゆ ー く レ く レ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	2.0 9.0 9.0 19.6 10.	4	D21日(木) E22日(金) D26日(火) E27	牛 ポ 根 キパ牛 ハ 東 ヤン乳 バ	ラダ ディチース 一グの サラダ			ーマッ ース ンズ (10g) プロスース (10g) (10g)	0.136 1 個本6993.3330.0045.555.56.5310.0013.39.95.36.26.3332.65.3310.002.333333333333333333333333333333	小乳 小乳 乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳
D19日(火) E20日(水) D22日(金) E21日	パキ フ 菜 大 キご牛 チ ボ 干 ン乳 ラ の 和ク ャ飯乳 キ イ 切 で 茶り ラ ン ル り 宮 クチ サ ニー メ 南 キ 大 宮	フャ ラ ヨム ル 蛮 ャ 根 崎 トプ グ ッシ ク リー ス ツ み 果 のあえ ー ム	棒 パ牛子 こうしょう 大ベじ玉にチレク まいま 十 親 オ 切 油 玉 に え 青ン ソ ン乳キトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛上脱パ生水ャ (乳 肉 揚 ノ ャ り 揚 ね ん の ね コンママスン糖がべじ花風茶コがぎじゲじーン しチ乳新脂タク ラ 奈 の げ エ ベ 干 げ ぎ じ き ぎったトタナ らりん ドニンし んこ カン ょー 粉粉ーし メ 良 竜 ガ エ ツ し し き ぎ	マー・ライケーツ らくい ドニット・ライ コイ・ラー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	20g) (40g) トップ ・スス イング ・・スス **(50g)	1 個本本33334200451511111111111111111111111111111111	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日(月) E25日	牛木もアご牛豚ひりり00<) ・ ・ ようが ・ 大豆の	焼き 機煮	一大大学には、「大学には、「大学には、「大学には、「大学には、「大学には、「大学には、「大学には、大学には、「大学には、「大学には、大学には、「大学には、大学には、大学には、大学には、大学には、大学には、大学には、大学には、	産 ・ うう 粉 ・ う粉リ産 ・ ん ごう粉 ゃ うこ う りゆ ー に 一ゆ く ゆ ー く レ く レ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	2.0 9.0 9.0 19.6 10.	4	D21日(木) E22日(金) D26日(火) E27日	牛 ポ 根 キパ牛 ハ ポ 乳 ツ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	ラダ ディチース 一グチャップ サラダ んの			ーマッ ース ンズ (10g) プロスース (10g) (10g)	0.136 1 個本6993.3330.0045.555.56.5310.0013.39.95.36.26.3332.65.3310.002.333333333333333333333333333333	小乳 小乳 乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳
D19日(火) E20日(水) D22日(金)	パキ フ 菜 大 キご牛 チ ボ 干 ン乳 ラ の 和ク ャ飯乳 キ イ 切 マチ サ ニー メ 南 キ 大 宮 香	フャ ラ ヨム ル 蛮 ャ 根 崎 トプ グ ッシ ク リー ス ツ み 果 のあえ ー ム	棒 パキチ (当に菜)大ベじ玉にチレク まいます 米 牛 鶏 キ 切 油 玉 に え 青 ソ ン乳キトトウト砂洋ャんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛上脱パ生水ャ (乳 肉 揚 ハ ャ り 揚 ね ん の ね う み 白ー ンママスン糖がべじ花風茶コがぎじゲビーン しチ乳新脂タク ラ 奈 の げ エ ベ 干 げ ぎ じ き ぎ る そ みー フトトタナ らりん ドコンし んこ ムン ムン リー 新潟・リ メ 良 竜 沼 ッ ツ し ま ぎ め そ で さんかん	マー・ラペケコ らく ぎにくり ダイミー みかし ルー・ 更い グレッ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20g) (40g) トップ ・スス イング ・・スス **(50g)	1 個本本3333420426514413004559144130045591441300455914413004559141413004559144130045591441300459141413004591414141414141414141414141414141414141	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日(月) E	牛乳 木 も アご牛 豚 セ セ セ 取 の) ・ ・ ようが ・ 大豆の	焼き 機煮	一大大学の一大学の一大学の一大学の一大学の一大学の一大学の一大学の一大学の一大学	産	2.0	4	D21日(木) E22日(金) D26日(火) E27	牛 ポ 根 キパ牛 ハ ポ 乳 ツ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	ラダ ディチース 一グチャップ サラダ んの			ーマッ ース ンズ (10g) プロスース (10g) (10g)	0.136 1 個本6993.333.31.401.9995.66.63.35.5	小乳 小乳 乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 東 麦 麦 麦 東 東 乳
D19日(火) E20日(水) D22日(金) E21日	パキ フ 菜 大 キご牛 チ ボ 干 ン乳 ラ の 和ク ャ飯乳 キ イ 切 マチ サ ニー メ 南 キ 大 宮 香	フャ ラ コム ルク 蛮 ヤ 根 崎 う の カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	棒 パ牛手 まに菜 大ベじ玉にチレク キ 米 牛 鶏 キ 切 油 玉 に え 青ン ソ ン乳キトトウト砂洋ヤんの和和一ゃねんンめリコ塩こ角牛上脱バ生水ヤ (乳 肉 揚 ノ ヤ り 揚 ね ん の ね う みてマスン糖がべじ花風茶コがぎじがじーン しチ乳新脂タク ラ 奈 の げ エ ツ 干 げ ぎ じ き ぎ る そ しゃ ケメ らりん ドコンし んこ ムン ょー 彩料・レ メ 良 電 げ エ ツ し ー だ ぎ る そ	2 アペタコ らく ぎにくり ダイス・ みみ・リー 一 更 出 グノ ス・リーラペケコ らく ジェート 菜 コメーラズ 乳 ー ク 産 揚 り 大 け 節 ジーチンソ ・ッッ コー ム リー け 根() クスャーー シキ ン ゴー げ ル	20g) (40g) トップ ・ベスス (15g) **(50g)	1本個本本33334204515131313131313131313131313131313131313	小乳 小 乳乳 乳乳乳 乳 乳 乳	日(水) E19日(火) D25日(月) E25日	牛木もアご牛豚ひりり00<) ・ ・ ようが ・ 大豆の	焼き 機煮	一大大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の	産	2.0 93.16.17 19.6 10.6 1 6.3.5 5.3.2 2.1.1 2.8.5 0.30.3 1.1.2 58.5 0.30.6 1.1.2 1.1.2 1.2.3 1.0.0 1.1.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0 1.0.3 1.0.0	4	D21日(木) E22日(金) D26日(火) E27日	牛 ポ 根 キパ牛 ハ ポ 乳 ツ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	ラダ ディチーズ 一グチャラダ のップ イカッツ			ーマッ ス ンボ Ogy ス (10g) プロリング ファストス (10g) プロリング (10g) アストス (10g)	0.136 1 個本6993.3330.0045.555.56.5310.0013.39.95.36.26.3332.65.3310.002.333333333333333333333333333333	小乳 小乳 乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 乳 支 麦 麦 麦 麦 麦

	献	<u> </u>	名	食		名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目		献	立	名	食	品 名	, 1	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	B	献	立名	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
D27日 (水)	麦ご飯 牛乳 ポークフ	カレー			油がに ううも , 粉ピピメネ乳ズー・	ل ا	93.55本 12399123335556 0.01.65567245539 0.01.65567 1.50.913555 1.50.913555 1.50.913555		D28日(木)	パン 牛乳 マーボ	一豆腐	i	イー イー イー イー イー イー イー イー イー イー	ク プ (粉末) ープ うゆ		1本 65 19.52 0.13 6.5 26 0.26 0.26 0.26 0.39 0.13 0.26 10.39 0.13	小麦	E28日(木)	麦ご飯 牛乳 マーボ-	-豆腐		鶏濃砂み赤ごか水が口糖そみまた	たがり、 かがり、 ここ、 ここ、 ここ、 ここ、 ここ、 ここ、 ここ、 ここ、 にいった。 にい。 にい。 にい。 にい。 にい。 にい。 にい。 にい。 にい。 にい	7末)	2.6 0.26 0.65 1.95 0.39 0.13 0.26	乳 小麦 小麦
E 26日(火)	海そう† ゆで卵	サラダ		砂湯ト濃ウヨ水ャそーキ海ホ マロスー べうル	トケェール チラソト クンゆー リミコよう	ス	0.329 2.64 1.04 3.256 2.52 0.525 10.4 1個	小麦乳		ワンタ 小魚 みかん			マラン マック マック マック アラ に 玉に アランン かんねら 中 濃酒 ご 水魚 かい	プ (粉末) うゆ		15.6 19.5 13 26 3.9	小麦		ワンタン	ンスープ		ベワチに玉にコタゲじぎ 華ス	/の皮 /菜 / ハープ (米 / ようゆ	}末)	15.5 15.6 19.5 13 26 3.9 2.21 0.39 0.65 0.26 156	小麦小麦小麦

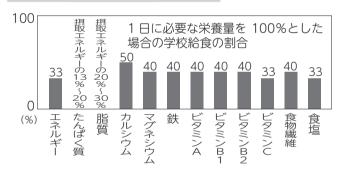
	エネルギー (kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	VA (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
4月分平均栄養量 (D班)	815	16	28	456	130	4.5	311	0.6	0.6	37	8.7	3.1
4月分平均栄養量(E班)	815	15	28	453	131	4.5	310	0.7	0.6	36	8.6	3.0
文部科学省学校給食摂取基準	830	※摂取エネルギー の13~20%	※摂取エネルギー の20~30%		120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0	2.5

奈良市の学校給食について

学校給食は「学校給食法」に基づき、児童・ 生徒の生涯にわたる健康づくりの基本を培うと いう観点から、学校教育活動の一環として実施 され、児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる 大切な役割を果たしています。奈良市では、小 学校 42 校と中学校 21 校の児童・生徒併せて約 22,000食を提供しています。

今年度は、月4回白ご飯を提供します。

学校給食の栄養



食育の日テーマ

毎月19日は**食育の日**

日本の郷十料理について知ろう

「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、 「食育推進基本計画」により定められています。 今年度は沖縄・九州地方からスタートして2年 間で日本の郷土料理を紹介していきます。

「食育の日」はしかまろくんが お知らせします。



写真出典:農林水産省 HP うちの郷土料理Webサイト

(チキン南蛮)-(千切り大根のみそ汁)

チキン南蛮は宮崎県発祥の鶏肉料理です。衣 をつけて油で揚げた鶏肉に、甘酢やタルタル ソースをかけたものです。

宮崎県は千切り大根の生産量が日本一です。 千切り大根は生の大根を細く切り乾燥させたも ので、切り干し大根ともいいます。乾燥させる ことで保存期間が長くなり、また、栄養成分や うまみも増し、食感も変わります。

学校給食の 7つの目標



自然が育む命の

恵みに感謝する





マナーを守り、 助け合って 楽しく食べる

伝わる優れた 食文化への理解





学校給食は、学校で行う教育活動の1つです。食育のための「生きた教材」として、 給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

食を通してつながる

様々な人たちへの

給食の内容

奈良市の中学校は D 班と E 班に分かれ、「ご 飯・牛乳・副食」または「パン・牛乳・副食」 の組み合わせで完全給食を実施しています。

素材本来の味を大切にし、できる限り手作 りにこだわっています。

物資の購入

学校差をなくし良質な品物を安く購入する という目的で、奈良市教育委員会が一括で購 入しています。

古都ならの日

奈良市でとれたお米をおいしく食べる 日として白いご飯の給食を実施していま す。また、奈良の地場産物や郷土料理を 積極的に取り入れ、私たちが住む奈良へ の関心を深めることを目指します。



NARA ALL RICE **ACTION**

「古都ならの日」の 献立は奈良市産米 PR のシンボルマークで お知らせします。

奈良県産の食材

米・青ねぎ・小麦粉・ 米粉マカロニ・大和茶ニョッキ・ 大和まな入りつみれ・みかんジャム



※奈良市保健給食課

ホームページにおいて一部紹介しています。

注) 栄養基準値は月平均で計算しています。 ※示した値内に納めることが望ましい範囲。

☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳し

くは保健給食課のホームページをご覧ください。

☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示 の変更は、学校を通じて対象児童の保護者にお知らせします。 ご飯…242g(麦を 15% 混ぜた麦ご飯を基本としています) パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

令和4年度 給食実施予定日のお知らせ

一学期:4月11日(月)~7月19日(火) 二学期:8月26日(金)~12月22日(木) 三学期:1月11日(水)~ 3月23日(木)

給食費について



1食300円です。

毎月の喫食回数に応じて翌月に奈良市が口座 振替等で徴収します。

詳細は別途配布される「学校給食費について のご案内」をご確認ください。

献立表の見方





献立名・食品名・1 人分の分量を 表示しています。

	献立	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
D11日(月)	麦ご飯 牛乳		濃口酒 塩	油 しにんに [、] しょうゆ	<	93.5 16.本 26 0.65 0.05 1.65 0.04 45.5	乳小麦
(月)	デジカルビ		トキ玉にに白いれべぎじ、キみチそ	ツ ん ムチ そ ジャン スープ (粉	3末)	26 13 3.9 5.2 0.65 0.26 0.26	小麦
E1日(月)	わかめスー		マーカ腐んンねね中濃酒こ水 一カ腐んンねね中濃酒こ水 で干豆に手玉青	ン め ん 文 菜 スープ (粉		0.5.65 0.5.65 0.3.25 0.3.21 0.0.65 0.0.04 1.58	小麦小麦
7					<u> </u>		$\neg \vdash$

日々の給食の内容は各班の 日付で確認してください。

食物アレルギーの表示義務のある特定 原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・ かに)が含まれる場合に表示されます。

奈良市では卵・うずら卵・卵製品・牛 乳・乳製品の除去食を行っています。