



令和4年度 小学校

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・そば・落花生・えび・かに）を表示しています。

推奨21品目及び、その他のアレルギーについては別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認ください。（原則としてそば・落花生は使用していません）

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

☆小学校はA班とB班に分け、ご飯・パンの組み合わせで市内同じ献立で、実施しています。班分けは下記の通りです。

A班 椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘
青和・東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西
ならやま・朱雀・鼓阪北・佐保台・佐保川・左京

B班 済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・富雄南
富雄北・田原・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条
富雄第三・三碓・済美南・伏見南・月ヶ瀬・都祁

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目									
A 2日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう かつお(でんぱんつき) あげあぶら さとう こいくちしょうゆ みりん うめペースト みず とりにく サラダあぶら ミニがんと ごぼう こんにゃく にんじん うるめがし さけ こいくちしょうゆ みりん さとう みず	90 1ぼん 32 1 1.5 0.5 2.5 1 8 0.3 10 10 10 1 1.5 1.4 1.5 2 30 4	乳	A 6日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう とりにく さけ こいくちしょうゆ みりん さとう レモンかじゅう かたくりこ みず ぶたにく ごまあぶら ひらてん ごぼう にんじん つきこんにゃく さけ さとう こいくちしょうゆ みりん	90 1ぼん 50 1 2.5 1 2 0.5 0.3 2 5 0.3 8 25 15 5 0.5 2 3 0.5	乳	A 9日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう いわし(35g) つちしょうが こいくちしょうゆ さとう みりん さけ こくもつす みず とりにく サラダあぶら おから やきちくわ にんじん ごぼう つきこんにゃく あおねぎ うるめがし こいくちしょうゆ さとう さけ みりん みず	76.5 13.5 1ぼん 1び 1.2 3 3 2 1 2 15 0.5 3 4 10 5 5 1.5 2 2.3 2.5 0.5 1.5 0.8 5 10 25 0.3 3 9 1 125	乳									
	かつおのうめ ふうみあえ	さとう こいくちしょうゆ みりん うめペースト みず とりにく サラダあぶら ミニがんと ごぼう こんにゃく にんじん うるめがし さけ こいくちしょうゆ みりん さとう みず	1 1.5 0.5 2.5 1 8 0.3 10 10 10 1 1.5 1.4 1.5 2 30 4	小麦		とりにくのてりに	さけ こいくちしょうゆ みりん さとう レモンかじゅう かたくりこ みず ぶたにく ごまあぶら ひらてん ごぼう にんじん つきこんにゃく さけ さとう こいくちしょうゆ みりん	1 2.5 1 2 0.5 0.3 2 5 0.3 8 25 15 5 0.5 2 3 0.5	小麦		いわしのさっぱりに	さとう みりん さけ こくもつす みず とりにく サラダあぶら おから やきちくわ にんじん ごぼう つきこんにゃく あおねぎ うるめがし こいくちしょうゆ さとう さけ みりん みず	3 3 2 1 2 15 0.5 3 4 10 5 5 1.5 2 2.3 2.5 0.5 1.5 0.8 5 10 25 0.3 3 9 1 125	小麦									
	ちくぜんに	にんじん うるめがし さけ こいくちしょうゆ みりん さとう みず	10 1 1.5 1.4 1.5 2 30 4	小麦		きんぴらごぼう	さとう こいくちしょうゆ みりん じゃがいも たまねぎ あぶらあげ ほしわかめ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ みず	2 3 0.5 30 25 5 0.3 3 8 1 110	小麦		きらずのもの	さとう さけ みりん みず ふ あぶらあげ にんじん たまねぎ ほしわかめ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ みず	2.3 0.5 1.5 30 0.8 5 10 25 0.3 3 9 1 125	小麦									
	わかたけじる	かぶとかまぼこ たまねぎ たけのこ ほしわかめ えのきたけ にんじん あおねぎ うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	4 25 5 0.3 5 3 3.3 0.2 2.5 0.1 130 1こ	小麦		じゃがいもの みそじる	みそ しろみそ みず	8 1 110			ふのみそじる	みそ しろみそ みず	1 1 125										
B 2日(月)	かしわもち	かしわもち(30g)	1こ		B 31日(火)					B 9日(月)													
A 10日(火)	パン ぎゅうにゅう チキンナゲット	パン ぎゅうにゅう チキンナゲット(1こ 20g) あげあぶら ベーコン キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン コンソメ しお こしょう かくチーズ じょうしんこ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう バター なまクリーム みず	1こ 1ぼん 2こ 5 35 50 35 10 10 1.8 0.1 0.03 2 2.5 35 2 0.3 1 25	小麦・乳 乳 小麦	A 11日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ かたくりこ みず ちりめんじゃこ キャベツ きざみたくあん ごまあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ フルーツキャラットゼリー	76.5 13.5 1ぼん 18 45 7 5 5 7 50 3 2.5 4 4 2 1 1 40 8 25 7 0.3 0.5 1 1.2 1こ	乳 卵	A 12日(木)	パン ぎゅうにゅう フランクフルトの ケチャップあえ	パン ぎゅうにゅう (チキンフランク(40g) トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース さとう ようがらし じゃがいも えだまめ ノンエッグマヨネーズ(10g)	1こ 1ぼん 3 3 0.3 0.4 0.2 0.04 45 5 1ふくら	小麦・乳 乳	B 13日(金)	ポテトサラダ コーンスープ	じゃがいも えだまめ ノンエッグマヨネーズ(10g) ベーコン たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン しろいんげんまめ(うらごし) しお こしょう コンソメ ぎゅうにゅう じょうしんこ だっしふんにゅう バター みず	1 1 3 3 0.3 0.4 0.2 0.04 45 5 1ふくら 4 35 10 15 15 20 0.1 0.03 1.5 40 2 3 0.5 50	小麦 乳				
	はるキャベツと しんじゃがのシチュー	しお こしょう かくチーズ じょうしんこ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう バター なまクリーム みず	0.1 0.03 2 2.5 35 2 0.3 1 25	小麦		ぶたたまごどんぶり	さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ かたくりこ みず ちりめんじゃこ キャベツ きざみたくあん ごまあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ フルーツキャラットゼリー	4 4 2 1 1 40 8 25 7 0.3 0.5 1 1.2 1こ	小麦 小麦		ポテトサラダ	じゃがいも えだまめ ノンエッグマヨネーズ(10g) ベーコン たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン しろいんげんまめ(うらごし) しお こしょう コンソメ ぎゅうにゅう じょうしんこ だっしふんにゅう バター みず	45 5 1ふくら 4 35 10 15 15 20 0.1 0.03 1.5 40 2 3 0.5 50	小麦 乳									
						ちりめんキャベツ	さとう みりん こいくちしょうゆ フルーツキャラットゼリー	1 1 1.2 1こ	小麦		コーンスープ	じゃがいも えだまめ ノンエッグマヨネーズ(10g) ベーコン たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン しろいんげんまめ(うらごし) しお こしょう コンソメ ぎゅうにゅう じょうしんこ だっしふんにゅう バター みず	45 5 1ふくら 4 35 10 15 15 20 0.1 0.03 1.5 40 2 3 0.5 50	小麦 乳									
						フルーツキャラットゼリー	フルーツキャラットゼリー(50g)	1こ															
A 13日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく ごまあぶら つちしょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こいくちしょうゆ さとう みりん りんごピューレ かたくりこ とうふ あぶらあげ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ あかみそ ねりごま みず	76.5 13.5 1ぼん 30 0.5 0.8 0.05 30 10 5 3.5 1.3 1 2.5 0.3 20 5 15 10 5 3 3.3 7 1 1 4 110	乳	A 16日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう だしまきたまご(50g) きりぼしだいこん サラダあぶら あぶらあげ ひらてん にんじん さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん うるめがし みず さけつみれ とうふ こまつな たまねぎ にんじん うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	76.5 13.5 1ぼん 1こ 7 0.5 6 5 5 3 3 1 1 20 16 20 15 20 5 3 0.2 2.5 0.1 120	乳 卵	A 17日(火)	あげパン ぎゅうにゅう コーンしゅうまい	パン あげあぶら グラニューとう ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(30g)	1こ 6 1ぼん 1こ	小麦・乳 乳 小麦	B 18日(水)	スープに	パン あげあぶら グラニューとう ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(30g) ぶたにく サラダあぶら にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ セロリ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず	1こ 6 1ぼん 1こ 23 0.3 20 45 45 40 2 1.3 0.02 0.2 45	小麦 乳 小麦				
	ぶたにくの しょうがやき	さやいんげん こいくちしょうゆ さとう みりん りんごピューレ かたくりこ とうふ あぶらあげ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ あかみそ ねりごま みず	5 3.5 1.3 1 2.5 0.3 20 5 15 10 5 3 3.3 7 1 1 4 110	小麦		きりぼしだいこんにつけ	さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん うるめがし みず さけつみれ とうふ こまつな たまねぎ にんじん うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	3 3 1 1 1 20 16 20 15 20 5 3 0.2 2.5 0.1 120	小麦 小麦		スープに	パン あげあぶら グラニューとう ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(30g) ぶたにく サラダあぶら にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ セロリ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず	23 0.3 20 45 45 40 2 1.3 0.02 0.2 45	小麦 乳 小麦									
	りきゅうじる	さやいんげん こいくちしょうゆ さとう みりん りんごピューレ かたくりこ とうふ あぶらあげ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ あかみそ ねりごま みず	5 3.5 1.3 1 2.5 0.3 20 5 15 10 5 3 3.3 7 1 1 4 110	小麦		つみれじる	さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん うるめがし みず さけつみれ とうふ こまつな たまねぎ にんじん うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	3 3 1 1 1 20 16 20 15 20 5 3 0.2 2.5 0.1 120	小麦		スープに	パン あげあぶら グラニューとう ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(30g) ぶたにく サラダあぶら にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ セロリ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず	23 0.3 20 45 45 40 2 1.3 0.02 0.2 45	小麦 乳 小麦									
B 12日(木)					B 16日(月)					B 18日(水)													
A 18日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう ぶたにく サラダあぶら さとう こいくちしょうゆ さけ じゃがいも たまねぎ にんじん いとこんにゃく さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお みず ベーコン つちしょうが にんじん ふともやし あおねぎ ごまあぶら こしょう さとう こいくちしょうゆ かたくりこ	90 1ぼん 20 0.2 1 1 0.5 70 45 15 30 2 2 4 1 0.1 20 8 0.3 10 35 3 0.3 0.01 0.5 1 0.2	乳	A 19日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう ぶたにく サラダあぶら あかがどうしゅ しお こしょう ガーリック たまねぎ にんじん じゃがいも だいず コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ パプリカ ローリエ こむぎこ バター さとう ゆ ウスターソース なまクリーム みず ポークフランク キャベツ サラダあぶら コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	1こ 1ぼん 20 0.3 1 0.1 0.03 0.03 45 15 50 25 1.2 5 10 0.03 0.01 3 3 0.5 20 2 1 25 10 40 0.2 0.3 0.02 0.5	小麦・乳 乳	A 20日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんご たかなちりめん タイピーエン	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう にくだんご(1こ 25g) たかなづけ ちりめんじゃこ しろごま ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん ぶたにく ごまあぶら つちしょうが おろしにんにく しお こしょう さけ うずらたまご たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ かまぼこ チンゲンサイ はるさめ とりがらスープ ちゅうかさスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しいたけのもどしじる みず	76.5 13.5 1ぼん 2こ 15 8 2 0.3 0.5 0.5 0.3 8 0.5 0.5 0.06 0.06 0.05 1 20 25 5 0.5 5 40 5 10 8 1 1 0.5 2 10 30	乳 小麦 小麦	B 19日(木)	熊本県 食育の日	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう にくだんご(1こ 25g) たかなづけ ちりめんじゃこ しろごま ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん ぶたにく ごまあぶら つちしょうが おろしにんにく しお こしょう さけ うずらたまご たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ かまぼこ チンゲンサイ はるさめ とりがらスープ ちゅうかさスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しいたけのもどしじる みず	76.5 13.5 1ぼん 2こ 15 8 2 0.3 0.5 0.5 0.3 8 0.5 0.5 0.06 0.06 0.05 1 20 25 5 0.5 5 40 5 10 8 1 1 0.5 2 10 30	卵				
	しんじゃがに	さとう こいくちしょうゆ さけ じゃがいも たまねぎ にんじん いとこんにゃく さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお みず ベーコン つちしょうが にんじん ふともやし あおねぎ ごまあぶら こしょう さとう こいくちしょうゆ かたくりこ	1 1 0.5 70 45 15 30 2 2 4 1 0.1 20 8 0.3 10 35 3 0.3 0.01 0.5 1 0.2	小麦		ポークビーンズ	さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん うるめがし みず さけつみれ とうふ こまつな たまねぎ にんじん うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	1 1 0.5 70 45 15 30 2 2 4 1 0.1 20 8 0.3 10 35 3 0.3 0.01 0.5 1 0.2	小麦		タイピーエン	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう にくだんご(1こ 25g) たかなづけ ちりめんじゃこ しろごま ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん ぶたにく ごまあぶら つちしょうが おろしにんにく しお こしょう さけ うずらたまご たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ かまぼこ チンゲンサイ はるさめ とりがらスープ ちゅうかさスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しいたけのもどしじる みず	1 1 0.5 70 45 15 30 2 2 4 1 0.1 20 25 5 0.5 5 40 5 10 8 1 1 0.5 2 10 30	小麦									
	もやしいため	さとう こいくちしょうゆ かたくりこ	1 0.2	小麦		キャベツのソテー	さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん うるめがし みず さけつみれ とうふ こまつな たまねぎ にんじん うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	1 0.2 0.5 1 0.2	小麦		熊本県 食育の日	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう にくだんご(1こ 25g) たかなづけ ちりめんじゃこ しろごま ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん ぶたにく ごまあぶら つちしょうが おろしにんにく しお こしょう さけ うずらたまご たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ かまぼこ チンゲンサイ はるさめ とりがらスープ ちゅうかさスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しいたけのもどしじる みず	1 1 0.5 70 45 15 30 2 2 4 1 0.1 20 25 5 0.5 5 40 5 10 8 1 1 0.5 2 10 30	小麦 小麦 小麦									

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
A 23日(月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのあまからやき	こめ(奈良市産)	90	乳 小麦	A 24日(火)	パン ぎゅうにゅう やさいコロッケ	パン	1こ	小麦・乳 乳 小麦	A 25日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう プルコギ	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん				むぎ	13.5	
B 23日(月)	よしのに	さばのあまからやき(40g)	1きれ	B 25日(水)	にんじんしりしり	ミネストローネ	やさいコロッケ(50g)	1こ	小麦	B 24日(火)	かきたまスープ	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
		あつあげ	20				あげあぶら					ぶたにく	25	
	にゅうめん	こんにゃく	20				にんじん	35	小麦			ごまあぶら	1	卵
		サラダあぶら	0.5				まぐろあぶらづけ	14				おろしにんにく	0.3	
		うすくちしょうゆ	1				にぼし(ふんまつ)	0.3	小麦			さけ	2	小麦
		さとう	1				うすくちしょうゆ	1				こいくちしょうゆ	2	
		こまつな	10				こしょう	0.02	小麦			さとう	0.8	小麦
		にんじん	15				ベーコン	5	小麦			たまねぎ	30	小麦
		あじつけしめじ	5				キャベツ	30	小麦			にんじん	10	小麦
		うるめぶし	0.5				たまねぎ	30	小麦			ふともやし	10	小麦
		こんぶこ	0.1				マカロニ	5	小麦			にら	3	小麦
		こいくちしょうゆ	3.0				コンソメ	1.8	小麦			しろごま	0.5	小麦
		みりん	1.5				うすくちしょうゆ	0.3	小麦			ベーコン	5	小麦
		よしのくず	0.3				こしょう	0.03	小麦			たまねぎ	15	小麦
		みず	10				みず	110				にんじん	10	小麦
		ふしそめん	5				ブルーベリージャム	1ぶくら				あおねぎ	3	小麦
		あぶらあげ	6									たまご	30	小麦
		たまねぎ	20									いとかんてん	0.4	小麦
		にんじん	10									ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		かまぼこ	5									しお	0.05	小麦
		あおねぎ	3									さけ	0.5	小麦
		うるめぶし	3.3									こいくちしょうゆ	0.5	小麦
		みそ	5									かたくりこ	0.5	小麦
		しろみそ	1									ごまあぶら	0.2	小麦
		みず	130									みず	110	小麦

A 26日(木)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグの ケチャップに	パン	1こ	小麦・乳 乳	A 27日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 30日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもの あまからだれ	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				むぎ	13.5				むぎ	13.5	
B 27日(金)	グリーンアスパラサラダ	ハンバーグ(50g)	1こ	小麦	B 26日(木)	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦 乳 乳 小麦	B 30日(月)	ひじきとだいずのいそに	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
		トマトケチャップ	4				とりにく	15				いしゃも(でんぶんつき)(1び15g)	2び	
	コンソメスープ	トマトペースト	5	小麦			つちしょうが	0.3	小麦			あけあぶら	2	小麦
		ウスターソース	2.5				おろしにんにく	0.08				さとう	2	
	チョコクリーム	さとう	0.25	小麦			サラダあぶら	0.5	小麦			こいくちしょうゆ	2	小麦
		ようがらし	0.02	小麦			しお	0.15				みりん	2	小麦
		みず	20	小麦			こしょう	0.02	小麦			みりん	1.3	小麦
		キャベツ	40	小麦			あかぶどうしゅ	1	小麦			みず	1.3	小麦
		グリーンアスパラガス	5	小麦			じゃがいも	50	小麦			ひじき	2.5	小麦
		ホールコーン	10	小麦			たまねぎ	50	小麦			にんじん	10	小麦
		わふうドレッシング	8	小麦			にんじん	20	小麦			つきこんにゃく	5	小麦
		ポークフランク	8	小麦			カレー	0.9	小麦			あぶらあげ	5	小麦
		サラダあぶら	0.3	小麦			トマトピューレ	8	小麦			だいず	10	小麦
		レタス	15	小麦			りんごピューレ	1.5	小麦			ひらてん	5	小麦
		たまねぎ	35	小麦			コンソメ	1	小麦			うるめぶし	1	小麦
		にんじん	15	小麦			チャツネ	3	小麦			サラダあぶら	0.2	小麦
		コンソメ	1.8	小麦			だっしふんにゅう	1	小麦			さとう	2	小麦
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦			かくチーズ	3	小麦			みりん	0.5	小麦
		みず	110	小麦			バター	4	小麦			こいくちしょうゆ	2.5	小麦
		チョコクリーム(15g)	1ぶくら	小麦			こむぎこ	4	小麦			みず	10	小麦
							さとう	0.3	小麦			あぶらあげ	5	小麦
							ゆ	35	小麦			えのきたけ	10	小麦
							トマトケチャップ	2	小麦			ほしわかめ	0.3	小麦
							こいくちしょうゆ	0.8	小麦			たまねぎ	30	小麦
							ウスターソース	2.5	小麦			にんじん	10	小麦
							ヨーグルト(むとう)	2	小麦			あおねぎ	3	小麦
							みず	30	小麦			うるめぶし	3.3	小麦
							ごぼう	30	小麦			みそ	8	小麦
							こくもつす	5	小麦			しろみそ	1	小麦
							にんじん	8	小麦			みず	110	小麦
							ごまドレッシング							小麦

A 31日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳 乳 小麦	B 6日(金)	やまとちゃ クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦 乳 乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				スパゲティ	30	
		ベーコン	7	小麦			たまねぎ	35	小麦
		たまねぎ	35				にんじん	15	
		しめじ	5	小麦			オリーブあぶら	0.3	小麦
		オリーブあぶら	0.3				しお	0.2	
		コンソメ	0.03	小麦			こしょう	0.1	小麦
		ガーリック	0.1	小麦			ポークフランク	8	小麦
		コンソメ	1.5	小麦			サラダあぶら	0.3	小麦
		かくチーズ	1	小麦			レタス	15	小麦
		だっしふんにゅう	2	小麦			たまねぎ	35	小麦
		やまとちゃ	0.5	小麦			にんじん	15	小麦
		じょうしんこ	2	小麦			コンソメ	1.8	小麦
		ぎゅうにゅう	50	小麦			うすくちしょうゆ	0.3	小麦
		バター	1	小麦			みず	110	小麦