

食物アレルギーの表示について

特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載しています。(原則としてそば・落花生・くるみは使用していません。)
コンタミネーションおよびその他の注意喚起については別途「加工食品配合割合表」をご確認ください。

《特定原材料8品目》
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
《特定原材料に準ずるもの20品目》
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご

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、ごはん、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 橋井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都路・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・朱雀・鼓阪北・佐保台
佐保川・左京・ならやま

B班 月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解
伏見・富雄南・富雄北・柳生・興東・あめ池・鳥見・六条・三維・済美南
伏見南

令和7年度 小学校

学校給食献立表

12月



日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
A 1 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご おひたし	こめ(奈良市産)	80		A 2 日 (火)	パン ぎゅうにゅう にくだんご	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 3 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう がたにくのすきやき	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳					
		だしまきたまご(50g)	1きれ	卵			にくだんご(1こ25g)	2こ	小麦・大豆・鶏肉・ごま			がたにく	20	豚肉
		ほうれんそう	20				じゃがいも	30				サラダあぐら	0.3	
		はくさい	30				にんじん	5				さけ	1	
		しろこま	0.5	ごま			まぐろあぐらづけ	15				さとう	1	
		すりごま	1.5	ごま			うすくちしょうゆ	0.1	小麦・大豆			こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		こいくちしょうゆ	0.6	小麦・大豆			しお	0.02				たまねぎ	40	
		さとう	0.3				こしよ	0.03				いとこんにやく	20	
		B 1 日 (月)	ふたじる	がたにく			12	豚肉	コーンスープ			ノンエッグマヨネーズ	5	大豆
あぐらあげ	6			大豆	ベーコン	4	豚肉	ちりめんじゃこ		4				
だいにん	15				たまねぎ	35		サラダあぐら		0.5				
にんじん	10				にんじん	10		さとう		0.5				
つきこんにやく	7				クリームコーン	15		みりん		1				
こぼろ	7				ホールコーン	15		こいくちしょうゆ		0.8	小麦・大豆			
あおねぎ(奈良市産)	3				しろいけんめめペースト	20		しろこま		1.5	ごま			
うるめがし	2				しお	0.05		なっとう(30g)		1こ	小麦・大豆			
みそ	6			大豆	こしよ	0.03								
しろみそ	1			大豆	コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉							
あかみそ	1	大豆	ぎゅうにゅう	40	乳									
みず	120		じょうしんこ	2	乳									
だっしふんにゅう	3	乳												
バター		0.5	乳											
みず		50												
A 4 日 (木)	あげパン ぎゅうにゅう コーンしょうまい ピーマンのスープに	パン(81g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 5 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー	こめ(奈良市産)	80		A 8 日 (月)	ごはん わがさきフライ がんもどき よしのかず	こめ(奈良市産)	80	
		あげあぐら	6				ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			わがさきフライ	35	小麦・大豆
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			がたにく	20	豚肉			あげあぐら	6	大豆
		コーンしょうまい(1こ30g)	1こ	小麦・大豆・鶏肉			つちしょうが	0.3				ミニがんも	15	大豆
		ピーマンのスープに	15	豚肉			おろしにんにく	0.08				こぼろ	10	
		サラダあぐら	0.3				しお	0.05				にんじん	10	
		はくさい	45				こしよ	0.02				こんにやく	8	
		にんじん	10				あかがどうしゅ	1				こんにやく	8	
		たまねぎ	25				サラダあぐら	0.3				サラダあぐら	0.3	
		ふともやし	10				じゃがいも	45				うるめがし	1	
ピーマン	10		たまねぎ	20		さけ	1.5	小麦・大豆						
にら	3		にんじん	20		こいくちしょうゆ	3							
ちゅうかスープ	2	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	カレーこ(ブレンド)	0.6		みりん	1.5							
B 5 日 (金)	こいくちしょうゆ さけ かたくりこ みず	じゃゆんカレーこ	0.3	小麦・大豆	B 4 日 (木)	ふゆやさいサラダ アセロラゼリー	だいにん	35		B 8 日 (月)	がすじる	がたにく	15	豚肉
		さけ	0.5				みずな	10				あぐらあげ	6	大豆
		かたくりこ	0.3				れんこん	7				だいにん	25	
		みず	80				ごまドレッシング	7	大豆・ごま			にんじん	5	
							アセロラゼリー(40g)	1こ				あおねぎ	3	
							ごはん	80				うるめがし	3	
							ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			みそ	8	大豆
							がたにく	25	豚肉			さけかす	5	
							つちしょうが	1				みず	110	
							さけ	0.5						
A 9 日 (火)	パン ぎゅうにゅう パンパングの ケチャップに ブロッコリーのサラダ	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 10 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ごうやどらめ そぼろどんぶり	こめ(奈良市産)	80		A 11 日 (木)	げんりょうパン ぎゅうにゅう ほうれんそうと パンネのクリームに	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		パンパング(ももめき60g)	1こ	小麦・大豆・鶏肉・鶏肉			がたにく	25	豚肉			マカロニ	30	小麦
		トマトケチャップ	4				つちしょうが	1				ベーコン	5	豚肉
		トマトペースト	5				さけ	0.5				ほうれんそう	7	
		ウスターソース	2.5				こうやどらめ	3.3	大豆			たまねぎ	30	
		さとう	0.25				にんじん	12				にんじん	10	
		ようがらし	0.02				こぼろ	5				オリーブあぐら	0.3	
		みず	20				こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆			しお	0.15	
		ブロッコリー	20				うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆			こしよ	0.02	
B 10 日 (水)	ミネストローネ いちごグレープ	キャベツ	20		B 9 日 (火)	かきたまじる	はくさい	35		B 12 日 (金)	ミルッククリーム	ミルッククリーム(15g)	1ぼん	乳・大豆
		ホールコーン	5				チンゲンサイ	10						
		ナムルドレッシング	7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			あぐらあげ	8	大豆					
							うるめがし	0.5						
							こいくちしょうゆ	2.5	小麦・大豆					
							うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆					
							みりん	1.5						
							さとう	0.5						
							みず	5						
							だまご	30	卵					
			たまねぎ	25										
			にんじん	8										
			あおねぎ	3										
			うるめがし	3										
			しお	0.05										
			うすくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆									
			かたくりこ	0.5										
			みず	110										

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
A 12 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう デジカルピ	こめ(奈良市産)	80		A 15 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくの しょうかいため	こめ(奈良市産)	80		A 16 日 (火)	パン ぎゅうにゅう デジカルピ	パン(低81g・高95g)	120	小麦・乳・大豆
		ぎゅうにゅう(200ml)	120	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	120	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	120	乳
		トンカツ(30g)	30	小麦・大豆・豚肉			ふたにく	30	豚肉			ふたにく	20	豚肉
		あけあぶら					こまあぶら	0.5	ごま			サラダあぶら	0.5	
		さけ	0.3				つちしょうが	0.8				おろしにんにく	0.04	
		こいくちしょうゆ	4	小麦・大豆			おろしにんにく	0.05				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		みりん	4				たまねぎ	30				さけ	0.5	
		さとう	2				こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆			しお	0.03	
		こんぶ	0.03				さとう	1.5				トッポギ	20	
		みず	7				みりん	1				キャベツ	35	
B 11 日 (木)	キャベツのごまいため	キャベツ	50		B 15 日 (月)	ならめつべ	りんごビューレ	2.5	りんご	B 16 日 (火)	わかめスープ	わかめ	5	豚肉
		にんじん	5				かたくりこ	0.3				ベーコン	5	豚肉
		サラダあぶら	0.4				さといも	10	大豆			ほしわかめ	0.5	
		みりん	0.4				あつあけ	20	大豆			とうふ	30	大豆
		うすくちしょうゆ	0.6	小麦・大豆			だいにん	25				にんじん	10	
		かつおぶし	0.3				にんじん	10				たまねぎ	15	
		しるごま	0.8	ごま			こんにゃく	6				ちゅうかスープ	0.2	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま
		すりごま	0.8	ごま			ほししいたけ	0.2				さとう	0.8	
		じゃがいもみそしる	35				こんぶ	0.1				みりん	0.3	
		たまねぎ	25	大豆			しいたけのもどしじる	3				みそ	2	大豆
B 16 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう デジカルピ	あぶらあげ	6		A 18 日 (木)	パン ぎゅうにゅう ポークゴロッケ ポイルキャベツ グラムチャウダー	あかみそ	0.5	大豆	A 19 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう もふりごはんめく 広島県 食育の日 しまるくん きりほしだいこんの につけ	どりにく	8	豚肉
		ほしわかめ	0.3				ポークゴロッケ(60g)	120	小麦・大豆・豚肉			あぶらあげ	7	大豆
		あおねぎ	3				あけあぶら					きんぴらごぼう	15	
		うるめぶし	3.3				キャベツ	40				いんじんにゃく	17	
		みそ	7	大豆			トンカツソース	2				にんじん	12	
		しろみそ	1	大豆			ウスターソース	2				えのきたけ	10	
		みず	110	大豆			ベーコン	4	豚肉			しめじ	10	
		さとう	0.8				あさり	8				サラダあぶら	0.2	
		みりん	0.3				しろぶどうしゅ	0.5				さけ	2	
		みそ	2	大豆			たまねぎ	30				さとう	3	
B 19 日 (金)	わかめスープ	あかみそ	0.5		B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる	きんぴらごぼう	5	豚肉	B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる	きんぴらごぼう	5	豚肉
		ベーコン	5	豚肉			ポークゴロッケ	120	小麦・大豆・豚肉			きんぴらごぼう	5	豚肉
		ほしわかめ	0.5				ポイルキャベツ	40				きんぴらごぼう	5	豚肉
		とうふ	30	大豆			グラムチャウダー					きんぴらごぼう	5	豚肉
		にんじん	10				あさり	8				きんぴらごぼう	5	豚肉
		たまねぎ	15				しろぶどうしゅ	0.5				きんぴらごぼう	5	豚肉
		あおねぎ	3				たまねぎ	30				きんぴらごぼう	5	豚肉
		ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま			いんじんにゃく	20				きんぴらごぼう	5	豚肉
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦・大豆			ホールコーン	10				きんぴらごぼう	5	豚肉
		A 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	さとう			0.8		B 22 日 (月)			きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる	きんぴらごぼう	5
みりん	0.3				ポークゴロッケ	120	小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう		5	豚肉			
みそ	2			大豆	ポイルキャベツ	40		きんぴらごぼう		5	豚肉			
あかみそ	0.5			大豆	グラムチャウダー			きんぴらごぼう		5	豚肉			
コチジャン	0.2			大豆	あさり	8		きんぴらごぼう		5	豚肉			
ベーコン	5			豚肉	しろぶどうしゅ	0.5		きんぴらごぼう		5	豚肉			
ほしわかめ	0.5				たまねぎ	30		きんぴらごぼう		5	豚肉			
とうふ	30			大豆	いんじんにゃく	20		きんぴらごぼう		5	豚肉			
にんじん	10				ホールコーン	10		きんぴらごぼう		5	豚肉			
B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ			さとう	0.8		B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる		きんぴらごぼう	5		豚肉	B 22 日 (月)
		みりん	0.3		ポークゴロッケ	120			小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう	5	豚肉		
		みそ	2	大豆	ポイルキャベツ	40				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		あかみそ	0.5	大豆	グラムチャウダー					きんぴらごぼう	5	豚肉		
		コチジャン	0.2	大豆	あさり	8				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ベーコン	5	豚肉	しろぶどうしゅ	0.5				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ほしわかめ	0.5		たまねぎ	30				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		とうふ	30	大豆	いんじんにゃく	20				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		にんじん	10		ホールコーン	10				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	さとう	0.8				B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる	きんぴらごぼう	5	豚肉	
みりん	0.3				ポークゴロッケ	120	小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう			5	豚肉		
みそ	2			大豆	ポイルキャベツ	40		きんぴらごぼう			5	豚肉		
あかみそ	0.5			大豆	グラムチャウダー			きんぴらごぼう			5	豚肉		
コチジャン	0.2			大豆	あさり	8		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ベーコン	5			豚肉	しろぶどうしゅ	0.5		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ほしわかめ	0.5				たまねぎ	30		きんぴらごぼう			5	豚肉		
とうふ	30			大豆	いんじんにゃく	20		きんぴらごぼう			5	豚肉		
にんじん	10				ホールコーン	10		きんぴらごぼう			5	豚肉		
B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ			さとう	0.8		B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる			きんぴらごぼう	5	豚肉	B 22 日 (月)
		みりん	0.3		ポークゴロッケ	120			小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう	5	豚肉		
		みそ	2	大豆	ポイルキャベツ	40				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		あかみそ	0.5	大豆	グラムチャウダー					きんぴらごぼう	5	豚肉		
		コチジャン	0.2	大豆	あさり	8				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ベーコン	5	豚肉	しろぶどうしゅ	0.5				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ほしわかめ	0.5		たまねぎ	30				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		とうふ	30	大豆	いんじんにゃく	20				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		にんじん	10		ホールコーン	10				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	さとう	0.8				B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる	きんぴらごぼう	5	豚肉	
みりん	0.3				ポークゴロッケ	120	小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう			5	豚肉		
みそ	2			大豆	ポイルキャベツ	40		きんぴらごぼう			5	豚肉		
あかみそ	0.5			大豆	グラムチャウダー			きんぴらごぼう			5	豚肉		
コチジャン	0.2			大豆	あさり	8		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ベーコン	5			豚肉	しろぶどうしゅ	0.5		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ほしわかめ	0.5				たまねぎ	30		きんぴらごぼう			5	豚肉		
とうふ	30			大豆	いんじんにゃく	20		きんぴらごぼう			5	豚肉		
にんじん	10				ホールコーン	10		きんぴらごぼう			5	豚肉		
B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ			さとう	0.8		B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる			きんぴらごぼう	5	豚肉	B 22 日 (月)
		みりん	0.3		ポークゴロッケ	120			小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう	5	豚肉		
		みそ	2	大豆	ポイルキャベツ	40				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		あかみそ	0.5	大豆	グラムチャウダー					きんぴらごぼう	5	豚肉		
		コチジャン	0.2	大豆	あさり	8				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ベーコン	5	豚肉	しろぶどうしゅ	0.5				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ほしわかめ	0.5		たまねぎ	30				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		とうふ	30	大豆	いんじんにゃく	20				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		にんじん	10		ホールコーン	10				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	さとう	0.8				B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる	きんぴらごぼう	5	豚肉	
みりん	0.3				ポークゴロッケ	120	小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう			5	豚肉		
みそ	2			大豆	ポイルキャベツ	40		きんぴらごぼう			5	豚肉		
あかみそ	0.5			大豆	グラムチャウダー			きんぴらごぼう			5	豚肉		
コチジャン	0.2			大豆	あさり	8		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ベーコン	5			豚肉	しろぶどうしゅ	0.5		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ほしわかめ	0.5				たまねぎ	30		きんぴらごぼう			5	豚肉		
とうふ	30			大豆	いんじんにゃく	20		きんぴらごぼう			5	豚肉		
にんじん	10				ホールコーン	10		きんぴらごぼう			5	豚肉		
B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ			さとう	0.8		B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる			きんぴらごぼう	5	豚肉	B 22 日 (月)
		みりん	0.3		ポークゴロッケ	120			小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう	5	豚肉		
		みそ	2	大豆	ポイルキャベツ	40				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		あかみそ	0.5	大豆	グラムチャウダー					きんぴらごぼう	5	豚肉		
		コチジャン	0.2	大豆	あさり	8				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ベーコン	5	豚肉	しろぶどうしゅ	0.5				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ほしわかめ	0.5		たまねぎ	30				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		とうふ	30	大豆	いんじんにゃく	20				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		にんじん	10		ホールコーン	10				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	さとう	0.8				B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる	きんぴらごぼう	5	豚肉	
みりん	0.3				ポークゴロッケ	120	小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう			5	豚肉		
みそ	2			大豆	ポイルキャベツ	40		きんぴらごぼう			5	豚肉		
あかみそ	0.5			大豆	グラムチャウダー			きんぴらごぼう			5	豚肉		
コチジャン	0.2			大豆	あさり	8		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ベーコン	5			豚肉	しろぶどうしゅ	0.5		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ほしわかめ	0.5				たまねぎ	30		きんぴらごぼう			5	豚肉		
とうふ	30			大豆	いんじんにゃく	20		きんぴらごぼう			5	豚肉		
にんじん	10				ホールコーン	10		きんぴらごぼう			5	豚肉		
B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ			さとう	0.8		B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる			きんぴらごぼう	5	豚肉	B 22 日 (月)
		みりん	0.3		ポークゴロッケ	120			小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう	5	豚肉		
		みそ	2	大豆	ポイルキャベツ	40				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		あかみそ	0.5	大豆	グラムチャウダー					きんぴらごぼう	5	豚肉		
		コチジャン	0.2	大豆	あさり	8				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ベーコン	5	豚肉	しろぶどうしゅ	0.5				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ほしわかめ	0.5		たまねぎ	30				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		とうふ	30	大豆	いんじんにゃく	20				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		にんじん	10		ホールコーン	10				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	さとう	0.8				B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる	きんぴらごぼう	5	豚肉	
みりん	0.3				ポークゴロッケ	120	小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう			5	豚肉		
みそ	2			大豆	ポイルキャベツ	40		きんぴらごぼう			5	豚肉		
あかみそ	0.5			大豆	グラムチャウダー			きんぴらごぼう			5	豚肉		
コチジャン	0.2			大豆	あさり	8		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ベーコン	5			豚肉	しろぶどうしゅ	0.5		きんぴらごぼう			5	豚肉		
ほしわかめ	0.5				たまねぎ	30		きんぴらごぼう			5	豚肉		
とうふ	30			大豆	いんじんにゃく	20		きんぴらごぼう			5	豚肉		
にんじん	10				ホールコーン	10		きんぴらごぼう			5	豚肉		
B 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ			さとう	0.8		B 22 日 (月)	きんぴらごぼう とうじ 冬至 だいにんのみそしる			きんぴらごぼう	5	豚肉	B 22 日 (月)
		みりん	0.3		ポークゴロッケ	120			小麦・大豆・豚肉	きんぴらごぼう	5	豚肉		
		みそ	2	大豆	ポイルキャベツ	40				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		あかみそ	0.5	大豆	グラムチャウダー					きんぴらごぼう	5	豚肉		
		コチジャン	0.2	大豆	あさり	8				きんぴらごぼう	5	豚肉		
		ベーコン	5	豚肉	しろぶどうしゅ	0.5				きんぴらごぼう				