

令和4年度

	330	禁 检			3			志	免町立志	免中	学校	
ı		41		おもに体の約	組織をつくる	おもに	体の調子を整える	おもにエネノ	レギーになる	:	栄 養 量	t .
日	曜	牛乳	8月)献立名	1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類•芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	ェネル ギー kcal	たんぱく 質 g	脂質
		-	チキンカレーライス 【給食開始】	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ りんご グリンピース		油	KCai	- A	- 5
30	火	_	フルーツのアセロラジュレあえ			トムト	みかん パイン もも	砂糖	_	827	22.4	17.1
							レーズン アセロラ	じゃがいも				
l			麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】	まぐろ	牛乳	人参	キャベツ しょうが	米 麦	油			
31	水		ツナじゃが 豚肉のレモン味噌焼き	豚肉			玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	1	844	37.7	30.2
		\prec	キャベツの甘酢あえ				糸こんにゃく レモン	砂糖	1	044	07.7	00.2
Д	9月)										
$\overline{}$	_		麦ごはん 【世界の料理:中国】	豆腐 牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが	米 麦	油			
1	木	0	マーボ豆腐 焼きぎょうざ	豚肉 みそ	わかめ	ニラ	にんにく しいたけ	でん粉	ごま	782	29.0	20.4
			中華サラダ	ぎょうざ ささみ			きゅうり コーン	砂糖	ごま油			
			黒糖パン 【鉄の多い献立】	豚肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり	パン	油			
2	金	0	豆腐のミートソース煮	豆腐		トイト	マッシュルーム	砂糖	マヨネーズ	786	32.3	29.3
			ポテトサラダ	大豆			コーン	じゃがいも				
			小松菜ごはん 【カルシウムの多い献立】	豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり	米 麦	油			
5	月	0	カレーうどん うめドレッシングサラダ	ささみ	ちりめんじゃこ	小松菜	グリンピース しいたけ	うどん	ごま油	775	27.0	17.1
ı			ヨーグルト	油揚げ	わかめ ヨーグルト		うめ レモン		1			
			麦ごはん 【福岡県の郷土料理】	鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参	ごぼう たけのこ キャベツ	米 麦	油			
6	火	0	がめ煮 いわしの梅煮	いわし			れんこん 絹さや	里いも	1	780	28.6	20.7
ı			おかかあえ	かつお節			しいたけ こんにゃく	砂糖	1			
			あなごめし【地産地消:あなご】	あなご 卵	牛乳	人参	とうがん	米 麦	油			
7	水	0	吉野汁	ささみ 豆腐		みつば	キャベツ	でん粉 くず粉		795	37.9	18.4
I	~1	Ĭ	ロゴバ ほうれんそうのごま酢あえ	//A		ほうれん草		砂糖				
			わかめごはん 【よくかんで食べる献立】	鶏肉	牛乳	人参	なす 玉ねぎ	米 麦	油			
8	木	0	なすのみそ汁 鶏のからあげ	油揚げ	ちりめんじゃこ	ねぎ ねぎ	にんにく しょうが	でん粉	畑 ごま	788	27.4	26.2
Ĭ	714		茎若布のソテー		わかめ 茎若		糸こんにゃく	砂糖	ごま油			
			ロールパン 【中秋の名月】	いか	牛乳	人参	ズッキーニ 玉ねぎ	パン	油			
9	金	0	いかとス・ッキーニのスパケ・ッティー ハニーマスタート・チキン	鶏肉	ヨーグルト	かぼちゃ	レーズン にんにく	スパゲッティー	ハーフマヨネース゛	859	33.7	29.0
	-11-		かぼちゃサラダお月見ゼリー			トマト	なし	はちみつ				
_			沖縄ジューシー【沖縄県の郷土料理】	豚肉 豆腐	牛乳	人参	しいたけ えのきだけ	米 麦	油			
12	月	0	ゴーヤチャンプルもずく汁	99	もずく 昆布	ゴーヤ	シークワーサー	でんぷん	i -	750	31.7	19.3
	,,		シークワーサーゼリー	かつおぶし	ひじき	ー 、 ねぎ	たまねぎ	C701340	1	, 00	01.7	10.0
			<u>ノーノノーノーにノーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</u>	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	米 麦	油			
13	ılı		グリーンサラダ	ささみ	1 76	トイト	コーン グリンピース	砂糖	ごま油	746	23.4	16.7
	^		/ / ファック 【ビタミンCの多い献立】	CC+7			マッシュルーム レモン	D 1/4	_ U.M	, 10	20.1	10.7
			麦ごはん 【カルシウムの多い献立】	さんま みそ	牛乳	人参	玉ねぎ	米 麦	油			
14	٦k		みそ汁さんまのみぞれ煮	ベーコン	わかめ	小松菜	ぶどう	* 2	////	748	24.7	22.8
	\J\		小松菜のソテー ぶどうゼリー	油揚げ	17/0-07	ねぎ	3.2)		1	740	27.7	22.0
			麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】	豚肉	牛乳	人参	もやし 絹さや	米 麦	油			
15	*		友こはん 【こうミンしの多い献立】 肉じゃが	ぶり	十年	小松菜	玉ねぎ 糸こんにゃく	木 友 じゃがいも	出ごま	828	32.1	20.6
13	/ \		ぶりの照り焼き もやしのごまあえ	ちくわ		7144	正432 米にかにやく	砂糖	_ ~	020	02.1	20.0
			コッペパン【食物せんいの多い献立】	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり	パン	油			
16	仝		ポークビーンズ ほうれん草オムレツ	卵	チーズ	ほうれん草	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	///	900	34.4	20.1
	<u> 11</u>			913	デース 脱脂粉乳	パセリ	玉ねさ にんにく	砂糖	1	800	34.4	30.1
			フレンチサラダ 雑穀ごはん 【食育の日の献立】	鶏肉 卵	牛乳	人参	とうがん 絹さや	米 雑穀	3 4			
20	ılı								油	832	25.2	22.7
20	X		とうがんのそぼろあん ししゃも(2尾)	高野豆腐	ししやも	いんげん	しょうが しめじ	おはぎ	ごま油	υSZ	35.3	22.1
			高野豆腐の卵とじ ミニおはぎ	かつお節	ひじき	1-7107	+ 141	砂糖でん粉	àth			
01	-1-		木の葉どんぶり(麦ごはん)	なると 豆腐	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ	米 麦	油	740	20.0	21.0
21	水		すまし汁【不足しがちな食品:大豆製品】	油揚げ	ひじき	ねぎ	しいたけ	砂糖	ごま	740	30.0	21.2
		1	もやしとひじきのサラダ ポークカレーライス(麦ごはん)	たまご	わかめ 牛乳	みつば 人参	玉ねぎ りんご	Nr ==	ごま油			
			ロルーツ カルーフォ & (左・)する)	豚肉	十孔	八梦	1 下ねさ りんに	米 麦	油		21.8	15.6
22	+	^			⊐_ # □ !	トフト		小丰料	バカー	756		
22	木	0	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	トマト	グリンピース みかん	小麦粉	バター	756	21.0	10.0
22	木	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】	版内 ユエ			グリンピース みかん もも パイン レーズン	じゃがいも		756	21.0	10.0
			フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根	じゃがいも 米 麦	油			
	木月		フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き	さば	牛乳 ちりめんじゃこ		グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく	じゃがいも 米 麦 じゃがいも	油 ごま	756 820	30.4	
			フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物	さば 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油			
26	月	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】	さば 厚揚げ 牛肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ 人参	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦	油 ごま ごま油 油	820	30.4	29.3
26	月	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそばろじゃが	さば 厚揚げ 牛肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ 人参 小松菜	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉わぎ せんぎりだいこん	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油			
26	月	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ	さば 厚揚げ 牛肉 豚肉 鮭 まぐろ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	にんじん ねぎ 人参 小松菜 いんげん	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも	油 ご ま 油 ご ま 油 ご ま	820	30.4	29.3
26	月火	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】	さば 厚揚げ 牛肉 豚肉 鮭 まぐろ 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ 人参 小松菜 いんげん 人参	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも	油 ごま ごま油 油	820 780	30.4	29.3
26	月火	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ	さば 厚揚げ 牛肉 豚肉 鮭 まぐろ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	にんじん ねぎ 人参 小松菜 いんげん 人参 ねぎ	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも	油 ご ま 油 ご ま 油 ご ま	820	30.4	29.3
26	月火	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ	さに 厚揚げ 牛肉 豚肉 鮭 鶏肉 鮭 卵 鮭	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 牛乳	にんじん ねぎ 人参 小松菜 いんげん 人参 ねぎ しそ	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦	油 ご ご ま 油 こ に 油 に 油 に 油 に に は に に に に に に に に に に に に に	820 780	30.4	29.3
26 27 28	月火水	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ 麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】	さば 厚牛肉 豚鮭 鶏卵 鮭 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこわかめ 牛乳 牛乳	にんじん ねぎ 人参 小松菜 いんげん 人参 ねぎ しそ	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦 でんぶん 米 麦	油ま油油は油は油油	780 766	30.4 25.5 35.7	29.3 17.2 23.3
26 27 28	月火水	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ 麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き	さば 厚牛 豚 鮭 鶏 卵 鮭 鶏 卵 騒 豚 肉 麻 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 牛乳	にんじん	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦	油 ご ご ま 油 こ に 油 に 油 に 油 に に は に に に に に に に に に に に に に	820 780	30.4	29.3 17.2 23.3
26 27 28	月火水	0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ 麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのごま煮	さば 厚 中 肉 肉 鮭 類 卵 豚 豆 腐 卵 の 最 豚 豆 腐 卵 の 最 の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	牛乳 ちりめんじゃこわかめ 牛乳 牛乳 カかめ	にんじん ねぎ 人参	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ たまねぎ しょうが りんご	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦 でんぶん 米 麦	油 : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	780 766	30.4 25.5 35.7	29.3 17.2 23.3
26 27 28 29	月火水木	0 0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ 麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのごま煮 コッペパン 【よくかんで食べる献立】	さば 厚 中 原 肉 鮭 鶏 卵 服 豆 麻 卵 卵 か 最 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	牛乳 ちりめんじゃこわかめ 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ヤ乳 ヤ乳	にんじん ねぎ 人参 いいんげん 人参 はそ しそ もかがぎちゃ 人参 パセリ	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ たまねぎ しょうが りんご	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦 でんぶん パン	油まま油まままままままままままままままままままままままままままままままままま	820 780 766 810	30.4 25.5 35.7 28.2	29.3 17.2 23.3 24.1
26 27 28 29	月火水木	0 0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ 麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぽちゃのごま煮 コッペパン 【よくかんで食べる献立】 チリコンカン きびなごカリカリフライ(3尾)	さば 厚内 生豚肉 鮭鶏肉 銀卵 豚豆腐 卵の 豚豆腐 がる がる がる がる がる がる がる がる がる がる	牛乳 ちりめんじゃこわかめ 牛乳 牛乳 カかめ	にんじん ねぎ 人 小 いんげん 人 参 菜 いんげん 人 ねぎ し そ 人 ねがぼちゃ 人 わだも パセリ 人 トマト	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ たまねぎ しょうが りんご	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦 でんぶん 米 麦	油 : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	780 766	30.4 25.5 35.7	29.3 17.2 23.3
26 27 28 29	月火水木	0 0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ 麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのごま煮 コッペパン 【よくかんで食べる献立】	さば 厚 中 原 肉 鮭 鶏 卵 服 豆 麻 卵 卵 か 最 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	牛乳 ちりめんじゃこわかめ 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ヤ乳 ヤ乳	にんじん ねぎ 人参 いいんげん 人参 はそ しそ もかがぎちゃ 人参 パセリ	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ たまねぎ しょうが りんご	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦 でんぶん パン	油まま油まままままままままままままままままままままままままままままままままま	820 780 766 810	30.4 25.5 35.7 28.2	29.3 17.2 23.3 24.1
26 27 28 29 30	月火水木金	0 0 0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ 麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのごま煮 コッペパン 【よくかんで食べる献立】 チリコンカン きびなごカリカリフライ(3尾) カレーマスタードサラダ	さば 厚 牛豚 鮭 鶏卵 豚 豆油 豚 女 産 が リカ まぐろ 度 が から	4乳 ちりめんじゃこわかめ 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 きびなご	にんじん ねぎ 人 小 いんげん 人 参 菜 いんげん 人 ねぎ し そ 人 ねがぼちゃ 人 わだも パセリ 人 トマト	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ たまねぎ しょうが りんご	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦 でんぶん パン	油 ご : 油 : 油 : : 油 : :	820 780 766 810	30.4 25.5 35.7 28.2	29.3 17.2 23.3 24.1
26 27 28 29	月火水木金	0 0 0	フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物 麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ 麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ 麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぽちゃのごま煮 コッペパン 【よくかんで食べる献立】 チリコンカン きびなごカリカリフライ(3尾)	さば 厚 牛豚 鮭 鶏卵 豚 豆油 豚 女 産 が リカ まぐろ 度 が から	4乳 ちりめんじゃこわかめ 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 きびなご	にんじん ねぎ 人 小 いんげん 人 参 菜 いんげん 人 ねぎ し そ 人 ねがぼちゃ 人 わだも パセリ 人 トマト	グリンピース みかん もも パイン レーズン きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ せんぎりだいこん コーン キャベツ しいたけ しめじ たまねぎ しょうが りんご エねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	じゃがいも 米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 じゃがいも 米 麦 でんぶん パン じゃがいも	油 ごま 油 ごま 油 ごま 油 ごま 油 二 こ ま 油 二 こ ま ー 二 こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	820 780 766 810 805	30.4 25.5 35.7 28.2	29.3 17.2 23.3 24.1 30.1