

| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 曜       | 献立名   | 材料    | 日                    | 曜           | 献立名                                                      | 材料                                                   | 日                    | 曜                    | 献立名                 | 材料                                                               | 日                                                           | 曜                | 献立名                                                                   | 材料                                                                         |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|----------------------|-------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|----|-----|---------|-------|-------|------|-----|---------|-------|-------|------|
| <div><div>令和元年度</div><div>5月</div><div>小学校(Bコース)</div></div> <div>【5月の平均栄養価】</div> <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>638kcal</td><td>24.1g</td><td>20.1g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>745kcal</td><td>27.5g</td><td>22.1g</td><td>3.3g</td></tr></table> <div>今月のもくひょう</div> <div>給食のマナーを守ろう！</div> <div>♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。</div> <div>♪はしは、毎日持参しましょう。</div> <div>♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。</div> <div>♪マークの日はスプーンがつきます。</div> <div>※アレルギーに関しては必要な方に原材料配合表をお渡ししています。</div> <div>そちらをご確認ください。</div> |         |       |       |                      |             |                                                          |                                                      |                      |                      |                     |                                                                  |                                                             |                  |                                                                       |                                                                            |               | エネルギー                                                   | たんぱく質                         | 脂質                                               | 塩分 | 小学校 | 638kcal | 24.1g | 20.1g | 2.8g | 中学校 | 745kcal | 27.5g | 22.1g | 3.3g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 塩分                   |             |                                                          |                                                      |                      |                      |                     |                                                                  |                                                             |                  |                                                                       |                                                                            |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
| 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 638kcal | 24.1g | 20.1g | 2.8g                 |             |                                                          |                                                      |                      |                      |                     |                                                                  |                                                             |                  |                                                                       |                                                                            |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
| 中学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 745kcal | 27.5g | 22.1g | 3.3g                 |             |                                                          |                                                      |                      |                      |                     |                                                                  |                                                             |                  |                                                                       |                                                                            |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
| <div>今月の地場産物</div> <div>玉ねぎ</div> <div>手造りみそ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |       |       | 7                    | 火           | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | 8                    | 水                    | ごはん                 | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                   | 9                                                           | 木                | バーガーパン                                                                | 小麦(岩見沢産キタノカオリ)                                                             |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       | エネルギー<br>601<br>kcal |             | 春雨スープ                                                    | 春雨、豚もも肉<br>長ねぎ、玉ねぎ<br>スープストック<br>塩、こしょう<br>ごま油、しょうゆ  | エネルギー<br>629<br>kcal |                      | いももち汁               | いももち、玉ねぎ<br>長ねぎ、みそ<br>だし昆布、かつおだし                                 | エネルギー<br>594<br>kcal                                        |                  | フイヨン<br>スープ                                                           | チンゲンサイ、玉ねぎ<br>ウィンナー、酒<br>野菜ブイヨン、米油<br>塩、こしょう                               |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | どさんコーン                                                   | どさんコーン                                               |                      |                      | 白身魚フライ              | ホキフライ、キャノーラ油                                                     |                                                             |                  | ヒレカツ                                                                  | ヒレカツ、キャノーラ油<br>中濃ソース、三温糖                                                   |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | 大根サラダ                                                    | 大根、枝豆、人参<br>かんきつドレッシング                               |                      |                      | 自分DE<br>五目ごはん<br>の具 | 人参、鶏もも肉、ひじき<br>突きこんにゃく、ごぼう<br>みりん、しょうゆ、三温糖<br>酒、米油、だし昆布<br>かつおだし |                                                             |                  | キャベツの<br>ソテー                                                          | キャベツ、人参<br>塩、こしょう、米油                                                       |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       | エネルギー<br>564<br>kcal |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | 10                   | 金                    | ごはん                 | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                   | 10                                                          | 金                | ごはん                                                                   | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                             |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       | エネルギー<br>612<br>kcal | 13月         | 沢煮椀                                                      | たけのこ、人参、ごぼう<br>長ねぎ、しょうゆ、酒、塩<br>だし昆布、かつおだし            | エネルギー<br>654<br>kcal | 14火                  | わかめごはん              | 精白米<br>(岩見沢産ななつぼし)<br>わかめごはんの素                                   | エネルギー<br>741<br>kcal                                        | 15水              | コッペパン                                                                 | 小麦(岩見沢産キタノカオリ)                                                             |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | さんまのおかか煮                                                 | さんまのおかか煮                                             |                      |                      | 玉ねぎの<br>みそ汁         | 油揚げ、玉ねぎ<br>長ねぎ、手造りみそ<br>だし昆布、かつおだし                               |                                                             |                  | ブラウン<br>シチュー                                                          | 豚もも肉、玉ねぎ、人参<br>ぶなしめじ、米油<br>シチューベース<br>デミグラスソース<br>スープストック、<br>中濃ソース、塩、こしょう |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | 鶏肉と<br>玉ねぎの<br>甘辛煮                                       | 鶏もも肉、玉ねぎ、<br>しょうが、三温糖、酒<br>トウバンジャン、しょうゆ<br>米油、一味唐がらし |                      |                      | さばのしょうゆ煮            | さばのしょうゆ煮                                                         |                                                             |                  | 豆乳コロッケ                                                                | 豆乳コロッケ、キャノーラ油                                                              |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       | エネルギー<br>675<br>kcal | 20月         | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>563<br>kcal | 21火                  | もやしの<br>炒め煮         | もやし、人参、しょうゆ<br>ポークハム、ごま油<br>三温糖、酒、みりん                            | エネルギー<br>585<br>kcal                                        | 22水              | ツナサラダ                                                                 | キャベツ、水菜<br>まぐろ水煮<br>香りごまドレッシング                                             |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | すいとん汁                                                    | すいとん、大根<br>長ねぎ、みそ<br>だし昆布、かつおだし                      | 黒糖パン                 |                      | 小麦(岩見沢産キタノカオリ)      | 中華スープ                                                            | 玉ねぎ、チンゲンサイ<br>長ねぎ、しょうゆ<br>スープストック<br>塩、こしょう                 |                  | 23木                                                                   | うどん                                                                        | 小麦(岩見沢産ななつぼし) |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | 肉詰めいなり                                                   | 肉詰めいなり                                               | コーングラタン              |                      | コーングラタン             | チヂミ                                                              | チヂミ、キャノーラ油                                                  |                  | とり天<br>うどん<br>(汁)                                                     | 玉ねぎ、ほうれん草<br>干しいたけ、長ねぎ<br>油揚げ、しょうゆ、塩<br>三温糖、酒、みりん<br>しょうゆ、米油、でん粉           |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       | エネルギー<br>675<br>kcal | 27月         | れんこんの<br>炒めもの                                            | れんこん、玉ねぎ<br>鶏もも肉、人参、しょうゆ<br>酒、三温糖、みりん、米油             | エネルギー<br>563<br>kcal | 28火                  | イタリアン<br>サラダ        | キャベツ、きゅうり<br>糸かまぼこ<br>イタリアンドレッシング                                | エネルギー<br>585<br>kcal                                        | 29水              | とり天                                                                   | とり天、キャノーラ油                                                                 |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>563<br>kcal |                      | 29火                 | ハンバーグ<br>カレー                                                     | 玉ねぎ、人参<br>にんにく、しょうが<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース、米油<br>カレールウ、チャツネ |                  | エネルギー<br>585<br>kcal                                                  | デザート                                                                       | はちみつレモンゼリー    |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | なめこ汁                                                     | なめこ、大根、ごぼう<br>長ねぎ、しょうゆ、酒<br>だし昆布、かつおだし<br>塩          | ハンバーグ                |                      |                     | ハンバーグ                                                            | ミネストローネ                                                     |                  | 玉ねぎ、人参、セロリー<br>ベーコン、ダイストマト<br>にんにく、トマトジュース<br>サルサポモドーロ<br>コンソメ、塩、こしょう | エネルギー<br>618<br>kcal                                                       | 鶏肉の照り焼き       | 鶏もも肉、みりん、酒<br>しょうゆ、三温糖<br>でん粉                           |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       | エネルギー<br>598<br>kcal | 厚揚げの<br>炒め煮 | 豚もも肉、厚揚げ、玉ねぎ<br>人参、米油、しょうゆ<br>三温糖、みそ、酒、みりん<br>だし昆布、かつおだし | エネルギー<br>707<br>kcal                                 | 30木                  | ハンバーグ                |                     | ハンバーグ                                                            | エネルギー<br>704<br>kcal                                        | 30木              | 和風サラダ                                                                 | キャベツ、人参、枝豆<br>和風ドレッシング                                                     |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       |                      | エネルギー<br>704<br>kcal | 31金                 | ごはん                                                              | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                              |                  | エネルギー<br>638<br>kcal                                                  | 31金                                                                        | いか団子汁         | いかボール<br>しょうが、たけのこ<br>突きこんにゃく<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | いわしの梅煮                                                   | いわしの梅煮                                               |                      | ごはん                  |                     | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                   | エネルギー<br>638<br>kcal                                        |                  | 31金                                                                   |                                                                            | 鶏肉の照り焼き       | 鶏もも肉、みりん、酒<br>しょうゆ、三温糖<br>でん粉                           |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       | エネルギー<br>598<br>kcal | 厚揚げの<br>炒め煮 | 豚もも肉、厚揚げ、玉ねぎ<br>人参、米油、しょうゆ<br>三温糖、みそ、酒、みりん<br>だし昆布、かつおだし | エネルギー<br>707<br>kcal                                 | 31金                  | ごはん                  |                     | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                   | エネルギー<br>638<br>kcal                                        | 31金              |                                                                       |                                                                            | 和風サラダ         | キャベツ、人参、枝豆<br>和風ドレッシング                                  |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       |                      | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                 | ごはん                                                              | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                              |                  |                                                                       | エネルギー<br>661<br>kcal                                                       | 31金           | わかめスープ                                                  | わかめ、玉ねぎ<br>長ねぎ、しょうゆ<br>塩、こしょう |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       |                      | エネルギー<br>661<br>kcal |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         |                  | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                        | エネルギー<br>661<br>kcal                                                       |               | 31金                                                     | 春巻                            | 春巻、キャノーラ油                                        |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | スタミナ<br>ソテー                   | もやし、豚もも肉<br>にら、人参、三温糖<br>しょうゆ、みりん、酒<br>ごま油、白炒りごま |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            |               | 31金                                                     | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal | 31金                  |                     |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  | 31金                                                                        |               |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      | 31金                 |                                                                  | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | エネルギー<br>661<br>kcal                                                  |                                                                            | 31金           |                                                         | ごはん                           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                   |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |       |       |                      |             | ごはん                                                      | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                       | エネルギー<br>661<br>kcal |                      |                     | 31金                                                              | ごはん                                                         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)</ |                                                                       |                                                                            |               |                                                         |                               |                                                  |    |     |         |       |       |      |     |         |       |       |      |