



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	2(月)	3(火) 節分	4(水)	5(木)	6(金)	
	レモンゼリー チキンのトマトペンネ ごはん あさりとやさいスープ	せつぶんまめのり セルフのりまき(く) ごはん つみれじる	みかん(幼稚園・中学校) にらまんじゅう ごはん だいこんのそぼろに	スタミナレバー ごはん アーサとあかうおのすましじる	コーンソテー ごはん きなきなあげパン(中3) コッペパン ぎゅうにくとまめのシチュー	
	あか	ぎゅうにゅう、あさり、ベーコン、とりにく	ぎゅうにゅう、いわしつみれ、とうふ、みそ、ぶたにく、のり、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、こんぶ、かまぼこ、とうふ、にらまんじゅう	ぎゅうにゅう、アーサ、あかうお、ぶたレバー、ぶたにく	ぎゅうにゅう、きなき、ぎゅうにく、ひよこまめ、だいず、あおえんどう、あかいんげん、しろはなまめ、しろいんげん、ウインナー
	き	こめ、マカロニ、だいずあぶら、さとう、レモンゼリー	こめ、だいずあぶら、ごま、ごまあぶら	こめ、だいずあぶら、さとう、でんぶん	こめ、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぶん	こめ、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、アーモンド、じゃがいも、こむぎこ
みどり	たまねぎ、にんじん、セロリ、はくさい、コーン、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、こまつな、たけのこ、にんにく	だいこん、にんじん、ほうれんそう、えだまめ、こんにゃく、みかん	えのき、ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	にんじん、たまねぎ、にんにく、コーン、こまつな、キャベツ	
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水) 建国記念日	12(木)	13(金)	
	とうにゅうパニラだいふく(中3) マーミナチャンプルー ごはん とりじる	いちごプリン ガーリックピラフ かぼちゃコロッケ	♥おいしい給食リクエスト♥ 9月から毎年恒例の小6年・中3年のリクエストを給食に取り入れています。どの学校がリクエストしたのかは給食時間の放送で発表します。献立表には「♥」印で表示しています。	みかん(小学校) なすみそいため ごはん ちゅうかコーンスープ	ピビンパどん(く) ごはん ビーフンスープ	
	あか	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、ぶたにく、ツナ、あつあげ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく、あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ぎゅうにく、とりレバー、だいず	
	き	こめ、だいずあぶら、とうにゅうパニラだいふく	こめ、だいずあぶら、オリーブオイル、いちごプリン、かぼちゃコロッケ	こめ、でんぶん、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら	こめ、ピーマン、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	
みどり	にんじん、だいこん、こまつな、もやし、からしな、にんにく	たまねぎ、にんじん、パセリ、ピーマン、コーン、マッシュルーム、にんにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、コーン、ピーマン、にんにく	コーン、ねぎ、しいたけ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく、みかん	しいたけ、こまつな、にんじん、からしな、もやし、にんにく	
こ ん だ て	16(月)	17(火) 旧正月	18(水)	19(木) 琉球料理の日	20(金)	
	ふりかけ きんぴらごぼろ ごはん はくさいのみそしる	せんざりイリチー うむくじてんぶら ごはん なかみじる	チーズ(中学校) ドライカレー(く) コッペパン ナン(中3) とうにゅうスープ	さかなのシークワサーしおこうじやき あんだんすー ごはん につけ	りんごゼリー キムタクごはん ハンバーグ	
	あか	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう、なかも、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ぶたにく、だいず、ひよこまめ、あおえんどう、あかいんげん、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、ちくわ、さば、えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、だいず、あずき、みそ、ツナ	ぎゅうにゅう、とりにく、チキアギ、ハンバーグ
	き	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、ごま、さとう	こめ、だいずあぶら、さとう、うむくじてんぶら	コッペパン、ナン、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、さとう	こめ、さとう、だいずあぶら、むぎ、げんまい、あかまい、たかきび	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、ごま、りんごゼリー
みどり	はくさい、にんじん、ごぼろ、こんにゃく、ピーマン	しいたけ、しょうが、にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、コーン、ピーマン、にんにく	こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、しいたけ、たくあん、はくさいキムチ	
こ ん だ て	23(月) 天皇誕生日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
	アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。	キャベツのおかいたため ごはん とんじる	♥シークワサーソルバ(小6・中3) もずくイリチャブチエ ごはん ちゅうかスープ	こめこドッグ わふうスパゲティ いかフライ	フルーツポンチ とんかつ(中3) ごはん ♥チキンカレー	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あつあげ、いとけずり	ぎゅうにゅう、ベーコン、もずく、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、いかフライ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とんかつ	
	き	こめ、だいずあぶら	こめ、ごまあぶら、でんぶん、はるさめ、さとう、ごま、だいずあぶら、シークワサーソルバ	スパゲティ、だいずあぶら、オリーブオイル、こめこドッグ	こめ、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、ゼリー	
みどり	だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、からしな	たまねぎ、にんじん、はくさい、あかピーマン、ピーマン、しいたけ、にんにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、ももみかん、パイン、ようなし、ぶどう、さくらんぼ		

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病氣や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために始めた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。

今年の恵方は「南南東」

恵方巻き

歳神様がいらっしゃる「恵方」を向いて願い事を思い浮かべながら、無言で食べます。



学校給食の基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校基準量	650 Kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7g
中学校基準量	830 Kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7g

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目

推奨20品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、セラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド
--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。
 ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。
 ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。
 ※ アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です)
 ※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。
 ※ 揚げ油に使用する大豆油は3~4回程度使用しています。
 ※ 大目調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	ごはん	おにも体をつくる もとになる食品	おにもエネルギーの もとになる食品	おにも体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油
2	月	ごはん あさり野菜スープ チキンのトマトペンネ レモンゼリー	あさり、ベーコン(豚)	マカロニ(小麦)、大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、はくさい	がらスープ(豚・鶏・りんご)、チキンがらスープ(鶏)、こしょう塩	E 583 Kcal P 22 g	E 721 Kcal P 27 g	
3	火	ごはん つみれ汁 セルフのり巻き(具) 節分豆 手巻き海苔	いわしつみれ、豆腐(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、白ごまごま油	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし テンメシジャン(小麦・大豆・ごま)、料理酒、七味唐辛子(ごま)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 605 Kcal P 30 g	E 750 Kcal P 36 g	
4	水	ごはん 大根のそぼろ煮 にらまんじゅう みかん(幼稚園・中学校)	豚肉、大豆、こんぶ、かまぼこ豆腐	大豆油、さとう、でんぷん	だいこん、にんじん、ほうれんそう、えだまめ(大豆)、こんにやく	がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩、かつおだし	E 619 Kcal P 26 g	E 755 Kcal P 30 g	
5	木	ごはん アーサと赤魚のすまし汁 スタミナレバー	アーサ、赤魚	大豆油、さとう、ごま油、白ごま、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩	E 563 Kcal P 26 g	E 705 Kcal P 30 g	
6	金	コッペパン きなこあげパン(中3) 牛肉と豆のシチュー コーンソテー	きなこ(大豆) 牛肉、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、白花豆、白いんげん豆、大豆	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド	にんじん、たまねぎ、にんにく	シナモン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょう、赤ワイン、がらスープ(豚・鶏・りんご)、さとうきび	E 640 Kcal P 26 g	E 738 Kcal P 30 g	①
9	月	ごはん 鶏汁 マミナチャンプルー 豆乳パニラ大福(中3)	鶏肉、こんぶ 豚肉、ツナ(大豆)、厚揚げ(大豆)	大豆油	にんじん、だいこん、こまつな	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 522 Kcal P 27 g	E 744 Kcal P 32 g	
10	火	ガーリックピラフ かぼちゃコロッケ いちごプリン	牛肉、豚肉	こめ、大豆油、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、パセリ、ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんにく	チキンがらスープ(鶏)、白ワイン、こしょう、塩、さとうきび	E 677 Kcal P 19 g	E 747 Kcal P 21 g	②
12	木	ごはん 中華コンソープ なすみそ炒め みかん(小学校)	鶏肉、たまご	でんぷん	コーン、クリームコーン、長ねぎ、しいたけ	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 582 Kcal P 23 g	E 693 Kcal P 27 g	
13	金	ごはん ビーフンスープ ピピンパ舞(具)	鶏肉	こめ	しいたけ、こまつな、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし	E 616 Kcal P 32 g	E 767 Kcal P 38 g	
16	月	ごはん 白菜のみそ汁 きんぴらごぼう	とうふ(大豆)、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、ごま油、白ごま、さとう	はくさい、にんじん	かつおだし チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、塩	E 557 Kcal P 24 g	E 691 Kcal P 28 g	
17	火	ごはん なかみ汁 千切りイリチー うむくじ天ぷら	豚肉、豚中味 豚肉、黄かまぼこ、こんぶ	ごま、さとう	こめ	しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 634 Kcal P 25 g	E 777 Kcal P 29 g	③
18	水	コッペパン ナン(中3) 豆乳スープ	鶏肉、豆乳	コッペパン(小麦・乳・大豆) 小麦粉、植物油(大豆)、ショートニング、砂糖	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、クリームコーン	食塩、イースト、麦芽 チキンがらスープ(鶏)、ホワイトルウ(小麦・豚)、塩、こしょう、さとうきび	E 633 Kcal P 33 g	E 759 Kcal P 40 g	
19	木	ごはん 煮つけ 魚のシークワサー塩麹焼き あんさんずー	豚肉、厚揚げ(大豆)、こんぶ、ちくわ	こめ、さとう	こんにやく、にんじん、だいこん、いんげん	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩	E 613 Kcal P 29 g	E 749 Kcal P 33 g	
20	金	キムタクごはん ハンバーグ りんごゼリー	鶏肉、チキアギ	こめ、大豆油、ごま油、白ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、きくらげ、しいたけ、たくあん、白菜、キムチ	がらスープ(豚・鶏・りんご)、塩、こしょう、キムチ味(りんご・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、さとうきび	E 592 Kcal	E 697 Kcal	
24	火	豚汁 キャベツのおかかいため	豚肉、鶏肉、大豆	豚脂、でん粉、油脂	たまねぎ	ポークエキス、チキンピリオン塩	P 22 g F 17 g	P 27 g F 21 g	
25	水	ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	豚肉、みそ(大豆)	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
26	木	シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	豚肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
27	金	いかフライ 米粉ドッグ ごはん チキンカレー	豚肉、厚揚げ(大豆)、糸げすり	大豆油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、からしな	しょうゆ(小麦・大豆)、塩	F 19 g	F 21 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	
		シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	鶏肉、ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 574 Kcal P 26 g	E 716 Kcal P 30 g	
		ごはん 中華スープ もずく入りチャブチエ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g	E 828 Kcal P 29 g	