

令和8年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て

〔柿崎小学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立	名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく なんと	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ ながねぎ	601	22.7
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのしちみマヨやき(5年～2枚) やさいのおひたし ツナじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ ツナ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	616	23.8
3	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム ポテトミートグラタン キャベコーンサラダ おまめととうにゅうのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン とうにゅう	パン ジャム じゃがいも あぶら ミックスビーンズ こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン さやいんげん	664	27.7
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ： よくかんでたべよう】 いかのさらさあげ かみかみサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが きりぼしだいこん もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	620	26.6
5	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのもずくそばろどん もやしりしり こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし しめじ こまつな ながねぎ	607	26.3
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス アスパラのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	689	21.9
9	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	【にゅうばいこんだて】 わふうじる いわしのカリカリあげ(5年～2個) わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いわし わかめ あおだいず	ソフトめん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ もやし きゅうり	602	27.4
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグのえちごみそソース ほうれんそうのごまネーズあえ さわにじる	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ みそ かまぼこ	こめ さとう こめこ ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく ながねぎ	600	22.1
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうゆこうじやき ひじきまめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず さつまあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	664	26.5
12	金	50周年記念海っ子班ウォークラリー							
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 サメたれカツ カリコリあえ しおちゃんこふスープ	ぎゅうにゅう さめ あぶらあげ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ふ	キャベツ だいこん きゅうり あかじそ にんじん えのきたけ にら ながねぎ しょうが にんにく	598	21.3
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのこうみソースがけ(4年～2個) チャブチェ トックいりスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら トック	ながねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ パプリカ だいこん チンゲンサイ	617	21.5
17	水	こめこ アップルパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのスパニッシュオムレツ きりぼしだいこんのペペロンチーノふう ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン かたくりこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	りんご かぼちゃ きりぼしだいこん キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト	648	30.7
18	木	カレーふうみ のごはん	ぎゅうにゅう	【サッカーWカップおうえんこんだて】 メキシカンライス コーンサラダ トリプルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン きピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	642	24.0
19	金	50周年記念海っ子班ウォークラリー予備日							
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのパンこやき こまつなののりあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお のり あつあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも	パセリ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	601	26.9
23	火	うどん	ぎゅうにゅう	カレーなんばんじる こんにゃくサラダ ココアまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	うどん カレールウ かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こんにゃく キャベツ ブロッコリー	663	24.6
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ぶたにくのあおじそいため はるさめキャベツ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なんと わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん あおじそ しょうが キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	608	25.6
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのフライ やさいのしおこんぶサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ とうふ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな	591	23.1
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年～2個) きゅうりのちゅうかつづけ やさいマーボー	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ ばんこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま らーゆ あぶら	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく	611	24.7
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりポークカレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	632	20.0
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのねぎみそやき ほうれんそうのごまびたし けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	638	26.3

一食平均エネルギー：626 Kcal たんぱく質：24.7 g 脂質：19.2 g 食塩：2.1 g
☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

令和8年 6月分 学 校 給 食 こ ん だ て 〔下黒川小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献		立	名	使			用	材	料	名	エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物			お		か							ず
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため もやしのナムル はるさめスープ		ぎゅうにゅう	あつあげ	ぶたにく	なると	こめ	あぶら	さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ ながねぎ	601	22.7
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのしちみマヨやき(5年～2枚) やさいのおひたし ツナじゃが		ぎゅうにゅう	ささかまほこ	ツナ	あつあげ	こめ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	あぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	616	23.8
3	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム ポテトミートグラタン キャベコンサラダ おまめととうにゅうのクリームスープ		ぎゅうにゅう	ぶたにく	チーズ	ベーコン とうにゅう	パン	ジャム じゃがいも	あぶら ミックスビーンズ こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン さやいんげん	664	27.7
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょいくのひ： よくかんでたべよう】 いかのさらさあげ かみかみサラダ とうふのみそしる		ぎゅうにゅう	いか	とうふ	あぶらあげ わかめ みそ だいす	こめ	かたくりこ こむぎこ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが きりぼしだいこん もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	620	26.6
5	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのもすくそばろどん もやしりしり こまつなのみそしる		ぎゅうにゅう	もすく	ぶたにく	だいす ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ	あぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし しめじ こまつな ながねぎ	607	26.3
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス アスパラのサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう	ぶたにく	ヨーグルト		こめ	じゃがいも あぶら	ハヤシルウ	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	689	21.9
9	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	【にゅうばいこんだて】 わふうじる いわしのカリカリあげ(5年～2個) わかめサラダ		ぎゅうにゅう	ぶたにく	あぶらあげ	かまぼこ いわし わかめ あおだいす	ソフトめん	じゃがいも かたくりこ	さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ もやし きゅうり	602	27.4
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグのえちごみそソース ほうれんそうのごまネーズあえ さわにじる		ぎゅうにゅう	だいす	とりにく	とうふ みそ かまぼこ	こめ	さとう	こめこ ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく ながねぎ	600	22.1
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうゆこうじやき ひじきまめ キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう	さば	ひじき	だいす さつまあげ とうふ みそ	こめ	あぶら	さとう	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	664	26.5
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのかみかみぶたキムチどん ローストポテト にらたまスープ		ぎゅうにゅう	ぶたにく	とうふ	たまご	こめ	あぶら	さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブゆ かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ キムチ はねぎ しょうが にんにく パセリ えのきたけ にら たけのこ	634	25.0
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 サメたれカツ カリコリあえ しおちゃんこふスープ		ぎゅうにゅう	さめ	あぶらあげ		こめ	パンこ	こむぎこ あぶら さとう ふ	キャベツ だいこん きゅうり あかじそ にんじん えのきたけ にら ながねぎ しょうが にんにく	598	21.3
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのこうみソースがけ(4年～2個) チャブチェ トックいりスープ		ぎゅうにゅう	あつあげ	ぶたにく		こめ	さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら トック	ながねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ パプリカ だいこん チンゲンサイ	617	21.5
17	水	こめこ アップルパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのスパニッシュオムレツ きりぼしだいこんのペペロンチーノふう ポークビーンズ		ぎゅうにゅう	たまご	とりにく	ベーコン だいす ぶたにく	こめこパン	かたくりこ あぶら	さとう オリーブゆ じゃがいも	りんご かぼちゃ きりぼしだいこん キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト	648	30.7
18	木	カレーふうみの ごはん	ぎゅうにゅう	【サッカーWカップおうえんこんだて】 メキシカンライス コーンサラダ トリプルゼリー		ぎゅうにゅう	ぶたにく			こめ	あぶら ゼリー		にんじん たまねぎ ピーマン きピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	642	24.0
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものいしがきあげ(4年～2尾) なめたけあえ わかめのみそしる		ぎゅうにゅう	ししゃも	とうふ	あぶらあげ わかめ みそ だいす	こめ	こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま	あぶら	ほうれんそう もやし にんじん なめたけ だいこん ながねぎ	610	24.5
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのパンこやき こまつなのりあえ あつあげのみそしる		ぎゅうにゅう	あかうお	のり	あつあげ みそ だいす	こめ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	じゃがいも	パセリ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	601	26.9
23	火	うどん	ぎゅうにゅう	カレーなんばんじる こんにゃくサラダ ココアめめ		ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいす		うどん	カレールウ かたくりこ	さとう あぶら	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こんにゃく キャベツ ブロッコリー	663	24.6
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ぶたにくのあおじそいため はるさめキャベツ わかめスープ		ぎゅうにゅう	ぶたにく	みそ	とうふ なると わかめ	こめ	あぶら さとう	かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん あおじそ しょうが キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	608	25.6
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのフライ やさいのしおこんぶサラダ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう	あじ	しおこんぶ	とうふ みそ だいす	こめ	こむぎこ あぶら	パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな	591	23.1
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年～2個) きゅうりのちゅうかづけ やさいマーボー		ぎゅうにゅう	たら	とうふ	ぶたにく あつあげ みそ	こめ	かたくりこ こむぎこ	さとう ごまあぶら ごま らーゆ あぶら	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく	611	24.7
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりポークカレー くきわかめのサラダ		ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいす	くきわかめ	こめ	じゃがいも あぶら	カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	632	20.0
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのねぎみそやき ほうれんそうのごまびたし けんちんじる		ぎゅうにゅう	ぶたにく	みそ	あぶらあげ とうふ	こめ	さとう ごま	あぶら じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	638	26.3

一食平均エネルギー：625 Kcal たんぱく質：24.7 g 脂質：19.2 g 食塩：2.1 g
☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

日	曜	献立		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく なんと	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ ながねぎ	601	22.7
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのしちみマヨやき(5年～2校) やさいのおひたし ツナじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ ツナ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	616	23.8
3	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム ポテトミートグラタン キャベコンサラダ おまめととうにゅうのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン とうにゅう	パン ジャム じゃがいも あぶら ミックスビーンズ こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン さやいんげん	664	27.7
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ： よくかんでたべよう】 いかのさらさあげ かみかみサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが きりぼしだいこん もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	620	26.6
5	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのもずくそばろどん もやしりしり こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし しめじ こまつな ながねぎ	607	26.3
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス アスパラのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	689	21.9
9	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	【にゅうばいこんだて】 わふうじる いわしのカリカリあげ(5年～2個) わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いわし わかめ あおだいず	ソフトめん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ もやし きゅうり	602	27.4
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグのえちごみそソース ほうれんそうのごまネーズあえ さわにじる	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ みそ かまぼこ	こめ さとう こめこ ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく ながねぎ	600	22.1
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうゆこうじやき ひじきまめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず さつまあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	664	26.5
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのかみかみぶたキムチどん ローストポテト にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブゆ かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ キムチ はねぎ しょうが にんにく パセリ えのきたけ にら たけのこ	634	25.0
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 サメたれカツ カリコリアえ しおちゃんこふスープ	ぎゅうにゅう さめ あぶらあげ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ふ	キャベツ だいこん きゅうり あかじそ にんじん えのきたけ にら ながねぎ しょうが にんにく	598	21.3
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのこうみソースがけ(4年～2個) チャブチェ トックいりスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら トック	ながねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ パプリカ だいこん チンゲンサイ	617	21.5
17	水	こめこ アップルパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのスパニッシュオムレツ きりぼしだいこんのベベロンチーノふう ボークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン かたくりこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	りんご かぼちゃ きりぼしだいこん キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト	648	30.7
18	木	カレーふうみの ごはん	ぎゅうにゅう	【サッカーWカップおうえんこんだて】 メキシカンライス コーンサラダ トリプルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン きピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	642	24.0
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものいしがきあげ(4年～2尾) なめたけあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	ほうれんそう もやし にんじん なめたけ だいこん ながねぎ	610	24.5
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのパンこやき こまつなのりあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお のり あつあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも	パセリ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	601	26.9
23	火	うどん	ぎゅうにゅう	カレーなんばんじる こんにゃくサラダ ココアめめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	うどん カレールウ かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ もやし ながねぎこんにゃく キャベツ ブロッコリー	663	24.6
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ぶたにくのあおじそいため はるさめキャベツ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なんと わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん あおじそ しょうが キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	608	25.6
25	木	はまこ 浜っ子サマーフェスティバル							
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年～2個) きゅうりのちゅうかつけ やさいマーボー	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ ばんこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま らーゆ あぶら	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく	611	24.7
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりボークカレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	632	20.0
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのねぎみそやき ほうれんそうのごまびたし けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	638	26.3