

	2024年 11月 18日(月)	11月 19日(火)	11月 20日(水)	11月 21日(木)	11月 22日(金)	11月 23日(土)	11月 24日(日)	
朝	◆ごはん(学) 米 ◆赤魚の梅煮(学) 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん うめ 梅干し 調味漬 しそ ◆もやしニラ炒め(学) もやし にんじん にら ツナ ごま油 顆粒中華だし こいくちしょうゆ ◆納豆みそ(学) ひきわり納豆 青ネギ 合わせ味噌 砂糖 みりん 三枚肉スライス しょうが おろし 調合油 ◆みそ汁(白菜・えのき) はくさい(生) えのきたけ 生 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆紅鮭のみりん焼き(学) べにざけ 生 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 白ごま 乾 調合油 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆ツナ和え(学) 胡瓜 生 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆すまし汁(はんぺん)学 はんぺん みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り煮(学) サバ(120) こいくちしょうゆ グラニュー糖 かつおだし 調合油 みりん 長ネギ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆人参しりしりー(学) にんじん たまねぎ生 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆ほうれん草としめじのお浸し(冷) ほうれん草(冷) しめじ 油揚げ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆すまし汁(とろろ/花麩) とろろ昆布 花麩 みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお ゆず 果皮 生 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ピザトースト(学) 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー ピザ用チーズ ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスローレッシング ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 えのきたけ 生 ABCマカロニ キャベツ ベーコン トマトジュース 水 顆粒コンソメ しお 粉パセリ 乾 ◆くだもの(柿) 柿 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) しお こしょう粉 じゃがいも ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 しお ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆ちんげん菜の中華炒め チンゲンサイ(冷) にんじん いか 生 むきエビ(冷) エリンギ 生 乾しいたけ 調合油 中華だし こいくちしょうゆ 清酒 純米酒 食塩 ブラックペッパー ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆赤魚の煮付け(学) 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ポークたまご(学) ポークランチョンミート 卵 調合油 レタス ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆みそ汁(白菜・えのき) はくさい(生) えのきたけ 生 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(いちご) いちご 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆グルクンのネギソースかけ(学) たかさご 生 食塩 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 レタス トマト生 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ レタス ◆巣ごもり卵(学) 卵 キャベツ にんじん ベーコン 粉パセリ 乾 しお こいくちしょうゆ ◆そうめん汁(学) そうめん・乾 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	
間	◆補)大根葉おにぎり 米 葉だいこん 葉 生 しらす めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 白ごま 乾	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	
昼	◆中身そば(学) 沖繩そば麺 豚中身 豚ロース1cmスライス 乾しいたけ 切こんにやく こいくちしょうゆ 鳥がらだし 沖繩そばだし しょうが おろし 青ネギ ◆魚の二色天ぷら ホキ(20)天ぷら用 しままーす こしょう粉 小麦粉 たまご 水 黒ゴマ ゆかり 調合油 ◆小松菜の白和え(学) 木綿豆腐 ごまつな 葉 生 にんじん かに風味かまぼこ(令) 米みそ 甘みそ グラニュー糖 白ごま 乾 ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆ごはん(学) 米 ◆ハニークETCHAPPチキン(学) 鶏もも肉 料理酒 マヨネーズ 全卵型 片栗粉 トマトケチャップ はちみつ 顆粒コンソメ 調合油 白ごま 乾 ◆(付)いんげんソテー いんげん(冷) にんじん ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター 顆粒コンソメ ◆スバニッシュオムレツ 卵 ミックスベジタブル(冷) ロースハム ピザ用チーズ 固形ブイヨン こいくちしょうゆ ◆おからサラダ おから 胡瓜 生 にんじん たまねぎ 鶏卵 全卵 ゆで ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 サラダ菜 ◆春雨入り酸辣湯(学) たけのこ 水煮缶詰(干) にんじん えのきたけ 生 にら はるさめ 緑豆はるさめ 豚ひき肉 長ネギ しょうが おろし トウバンジャン 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 しお 料理酒 卵 ◆くだもの(メロン) メロン(生)	◆ごはん(学) 米 ◆牛肉と青菜のかき油炒め(学) 牛肉スライス 清酒 純米酒 しめじ えのきたけ 生 チンゲンサイ 葉 生 食塩 こいくちしょうゆ 顆粒中華だし ごま油 オイスターソース 調合油 ◆揚げぎょうざ&春巻き ぎょうざ 冷凍 春巻き(冷) 調合油 サニーレタス 葉 生 ◆中華もやし和え(学) もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆五目中華スープ(学) はくさい(生) 乾しいたけ にんじん 豚コマ スライス 絹ごし豆腐 顆粒中華味 うすくちしょうゆ しお 片栗粉 ◆BDケーキ(学) ショートケーキ(カット)	◆ごはん(学) 米 ◆チーズハンバーグ(学) あいびき肉 高野豆腐 たまねぎ生 普通牛乳 卵 にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ウスターソース トマトケチャップ ピザ用チーズ レタス トマト生 ◆きんぴられんこん(学) れんこん(スライス ゆで) にんじん 白ごま 乾 ごま油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆コブサラダ(学) レタス 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 ほぐし鶏 卵 コブドレッシング ◆白菜の野菜スープ(学) はくさい(生) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(りんご) りんご生	◆焼きそば(学) 焼きそば麺 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ロースハム 豚コマ スライス 調合油 しお こしょう粉 料理酒 焼きそばソース あおのり 紅しょうが ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆ツナポテトサラダ(学) じゃがいも 胡瓜 生 たまねぎ にんじん 鶏卵 全卵 ゆで レタス マヨネーズ 全卵型 しお ◆ワタンスープ(学) ワタん 冷凍 豆苗 乾しいたけ 顆粒中華だし ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆ごはん(学) 米 ◆ひじき入り鶏つくね(学) 鶏ミンチ にんじん たまねぎ むき枝豆 ロース(乾) 豚コマ スライス 調合油 しお こしょう粉 料理酒 焼きそばソース あおのり 紅しょうが ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆ツナポテトサラダ(学) じゃがいも 胡瓜 生 たまねぎ にんじん 鳥がらだし ごま油 ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 しお ◆ワタンスープ(学) ワタん 冷凍 豆苗 乾しいたけ 顆粒中華だし ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆ごはん(学) 米 ◆ひじき入り鶏つくね(学) 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆ごはん(学)梅付き 米 種ぬきかつお梅 ◆鶏の唐揚げ(学) 鶏もも肉 食塩 ブラックペッパー ひじき(乾) こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 小麦粉 卵 調合油 ◆厚焼き卵(学) 卵 しお 調合油 ◆蒸ししゅうまい(学) しゅうまい 冷凍 こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆人参しりしりー にんじん にら コンビーフハッシュ 調合油 顆粒和風だし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆ピーマンの塩昆布和え(弁) 青ピーマン生 しめじ 塩昆布 ごま油
夜	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆補)梅じゃこおにぎり(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海がし しそ ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	
夕	◆ごはん(学) 米 ◆よだれ鶏(学) とりむね(皮なし) 料理酒 砂糖 しお	◆うな丼(学) 米 しそ みょうが 卵 しお 調合油	◆ごはん(学) 米 ◆ゆで豚の薬味ソースかけ(学) 豚かたロース(ブロック) 料理酒 砂糖 長ネギ	◆ビビンバ丼(学) 米 牛肉スライス にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 砂糖	◆ごはん(学) 米 ◆豚肉の生姜焼き(学) 豚ロース1cmスライス たまねぎ 料理酒 みりん	◆ごはん(学) 米 ◆スコッチエッグ(学) 卵 あいびき肉 しお たまねぎ生	◆ちゃんぽん麺(学) 中華麺 ゆで 豚コマ スライス キャベツ 生 にんじん もやし 赤かまぼこ	

	2024年 11月 18日(月)	11月 19日(火)	11月 20日(水)	11月 21日(木)	11月 22日(金)	11月 23日(土)	11月 24日(日)
タ	長ネギ 青ネギ こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ラー油 にんにく おろし しょうが おろし しょう 白すりごま 七味唐辛子 水 レタス ◆おでん(学)小盛 だいこん 生 しらたき 焼きちくわ チキンウィンナー 蒸し昆布 小松菜(冷) 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん からし 練り ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆ニラと卵の味噌汁 卵 には 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆デザート(ももゼリー) もものゼリー(60g)	うなぎ かば焼 焼き鳥のたれ きざみのり ◆豆乳茶碗蒸し(学) 卵 豆乳 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆大根和え物(学) だいこん 生 みずな 葉 生 ツナ 和風ドレッシングタイプ調 糸カツオ きざみのり ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) じゃがいも えのきたけ 生 長ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(りんご) りんご生	胡瓜 生 みょうが しそ こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 レタス ◆揚げぎょうざ&春巻き ぎょうざ 冷凍 春巻き(冷) 調合油 サニーレタス 葉 生 ◆豆腐サラダ(学) 絹ごし豆腐 レタス 黄ピーマン かいわれだいこん ミニトマト 果実 生 きざみのり 和風ドレッシングタイプ調 ◆魚汁(学) 赤魚(20g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しょう みつば 生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	こいくちしょうゆ コチュジャン ほうれん草(冷) ごま油 鳥がらだし もやし ごま油 鳥がらだし にんじん ごま油 しょう はくさいキムチ 卵 白ごま 乾 ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆鶏さきみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しょう うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	こいくちしょうゆ ごま油 ◆クリームコロッケ(学) クリーミーコロッケ(30g) 調合油 ◆パンパンジーサラダ(学) ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 切こんにやく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆くだもの(梨)学 梨(生) ◆きなこ団子(学) 白玉団子(冷) きな粉 黒蜜	パン粉 普通牛乳 卵 ナツメグ 粉 こしょう粉 小麦粉 卵 パン粉 調合油 トマトケチャップ ウスターソース ◆ブロッコリー炒め(学) ブロッコリー(冷) にんじん しめじ 沖ハム チョリソー(80) 顆粒コンソメ 有塩バター ◆やみつき豆苗サラダ(学) 豆苗 ツナ 顆粒中華だし ごま油 白ごま 乾 ◆白菜の野菜スープ(学) はくさい(生) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 バインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	・ホールコーン(缶詰) ごま油 しょうが おろし 鳥がらだし こいくちしょうゆ オイスターソース 普通牛乳 水 しょう こしょう粉 ラー油 ゆずこしょう ◆かに玉風あんかけ(学) 卵 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 長ネギ 調合油 鳥がらだし 水 こいくちしょうゆ 酢 砂糖 片栗粉 青ネギ ◆冷ややっこ(学) 絹ごし豆腐 青ネギ 糸カツオ こいくちしょうゆ ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん 生 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉粉

Table with 7 columns (dates from 2024年 11月 25日 to 12月 1日) and multiple rows of menu items. Each cell contains a list of ingredients and dishes for that specific date and meal type (e.g., 朝, 昼, 夜).

	2024年 11月 25日(月)	11月 26日(火)	11月 27日(水)	11月 28日(木)	11月 29日(金)	11月 30日(土)	12月 1日(日)
タ	にんにく おろし オリーブ油 とまと缶詰 顆粒コンソメ ◆スパニッシュオムレツ 卵 ミックスベジタブル(冷) ロースハム 固形ブイヨン こいくちしょうゆ ピザ用チーズ ◆ゴボウサラダ(学) ごぼう 根 生 にんじん ほぐし鶏 マヨネーズ 全卵型 白すりごま ◆オニオンスープ(学) たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉バセリ 乾 ◆デザート(ももゼリー) もものゼリー(60g)	マト煮 にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ウスターソース トマトケチャップ ぶどう酒 赤 しめじ たまねぎ ◆蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学) ほぐし鶏 レタス にんじん しそ かいわれだいこん ブレーンヨーグルト(400g) めんつゆ 三倍濃厚 山海ぶし ◆ミネストローネスープ(学) とまと缶詰 たまねぎ ABCマカロニ はくさい(生) ペーコン トマトジュース 水 顆粒コンソメ しお トマトケチャップ にんにく おろし 粉バセリ 乾 ◆くだもの(いちご) いちご 生 ◆スイートポテト(学) さつまいも(生) 卵 生クリーム 砂糖 卵 黒ゴマ	学 調合油 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 レタス ◆エビとレタスの卵炒め レタス むきエビ(冷) 卵 食塩 こしょう 白 粉 清酒 純米酒 調合油 ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉 生 だいこん 生 しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 ゆずドレッシング きざみのり ◆お雑煮風すまし汁(学) 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	(学) しめじ 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん かつおだし汁 片栗粉 ◆パパイヤいりちー(学) パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ にはら 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆厚焼き卵(学) 卵 しお 調合油 ◆小松菜のなめたけ和え こまつな 葉 生 なめたけ 食塩 こいくちしょうゆ ◆根菜汁(学) だいこん 生 にんじん 乾しいたけ さつまいも(生) 油揚げ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(みかん) 温州みかん	スカ まいたけ 生 有塩バター ぼん酢しょうゆ 青ネギ ◆いんげんの炒めもの いんげん(冷) にんじん たまねぎ ツナ缶 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆生ハムサラダ(学) レタス 黄ピーマン 生ハム イタリアンドレッシング ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆くだもの(りんご) りんご生	ーソ オイスターソース 調合油 しお ブラックペッパー ◆小籠包(学) 小籠包(30g) こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆パンパンジーサラダ(学) ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆もずく入りキムチスープ(学) もずく 絹ごし豆腐 はくさい(生) にんじん たまねぎ しめじ キムチの素 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(パイン) パインアップル 生	みつば 生 きざみのり ◆きびなごのカレー揚げ(学) きびなご 生 食塩 こしょう粉 片栗粉 カレー粉 調合油 サラダ菜 ◆三色なます(学) だいこん 生 かに風味かまぼこ(令) 胡瓜 生 しままーす 酢 砂糖 ◆そば汁(学) 沖縄そば麺 錦糸卵 棒かまぼこ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しお うすくちしょうゆ 料理酒 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)