

松 原 市 教 育 委 員 会

上乳	赤	かつお	
		しょうがあげ	
ご飯		かつお(うすじお)	50 赤
ごめ	95 黄	しょうが	0.5 緑
		さとう	0.7 黄
		みりん	0.6
何内のつべ		にほんしゅ	1.5
りにく	10 赤	こいくちしょうゆ	2.5
にほんしゅ	0.5	でんぶん	8 黄
こんじん	10 緑	あげあぶら(ごめ)	黄
ごいこん	30 緑		
ごぼう	5 緑		
ごいとも	10 黄		
うふふ	20 赤	ゆずあえ	
あおねぎ	5 緑	はくさい	35 緑
ごしこんぶ	1	にんじん	4 緑
すずりぶし	2	しめじ	4 緑
みりん	0.5	ゆでじお	0.1
ごお	0.4	さんぶパウダー	0.01 赤
すくちしょうゆ	4.2	さとう	0.75 黄
		うすくちしょうゆ	2.5
		みりん	0.4
		ゆずじる	1 緑
		すだちじる	0.5 緑
		おにまんじゅう	
			1 黄

月				火				水				木				金			
19	737	30.5	25.3	20	740	27.4	21.7	21	737	26.4	21.9	22	745	33.9	21.1	23	750	26.0	18.1
牛乳	赤	スパイシーチキン		牛乳	赤	コロッケ		牛乳	赤	揚げ竹輪		牛乳	赤	豚キムチ		牛乳	赤	あじの	
ごはん		とりにく		ごはん		コロッケ		ごはん		カットちくわ		ごはん		ぶたにく		ごはん		オニオンソース	
こめ	95 黄	しょうが		こめ	95 黄	あげあぶら(こめ)		こめ	95 黄	しお		こめ	95 黄	しょうが		こめ	95 黄	こめあじフライ	
		ガーリックパウダー				とんかつソース				あげあぶら(こめ)				キムチ				1こ 赤黄	
		しょうが												にんにく				あげあぶら(こめ)	
		こしょう												にんにく				たまねぎ	
		レモンじる												にんにく				20 緑	
		カレーこ												みりん				にんにく	
														さとう				0.1 緑	
														ごまあぶら				こいくちしょうゆ	
																		3 黄	
																		2 黄	
																		0.5	
																		あらびきこしょう	
																		0.02	
																		オリーブオイル	
																		0.2 黄	
																		</	

🌞 ちゅうすん
運動会です。



