

	2025年 9月 22日(月)	9月 23日(火)	9月 24日(水)	9月 25日(木)	9月 26日(金)	9月 27日(土)	9月 28日(日)
朝	◆ごはん 米 ◆白身魚のにらピカタ ホキ(60g) こしょう粉 小麦粉 卵 にら キャベツ トマト生 ごまドレッシング ◆人参しりしりー 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 ◆納豆 納豆 ◆とん汁 豚ロース1cmスライス 里芋 (令) だいこん 厚揚げ にんじん 長ネギ 板こんにやく 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	◆ごはん 米 ◆グルクンのネギソースかけ 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 ◆冬瓜のそぼろ煮 とうがん にんじん 鶏ミンチ 青ネギ 食塩 顆粒和風だし みりん こいくちしょうゆ ◆納豆 納豆 ◆みそ汁(へちま/ねぎ) へちま 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆パイン パインアップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆マツカレルピカタ サバ(120) 小麦粉 卵 調合油 マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ ウスターソース ◆牛肉とブロッコリーの炒め 牛肉スライス ブロッコリー(冷) たけのこ 水煮缶詰(ホ にんじん にんにく おろし 調合油 こいくちしょうゆ 食塩 オイスターソース ◆納豆 納豆 ◆そうめん汁 そうめん・乾 乾しいたけ かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ホットドッグ コッペパン 卵 マヨネーズ 全卵型 しお ブラックペッパー ◆ベーコン ベーコン スライス しお こしょう粉 調合油 ◆コールスローサラダ キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスロードレッシン ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 たまねぎ マカロニ 乾 はくさい(生) ベーコン 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 粉パセリ 乾 ◆オレンジ オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) しお こしょう粉 ポテサラ 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 ◆ひじきの五目煮 ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ えだまめ 冷凍 めんつゆ 三倍濃厚 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆なすの煮びたし なす 糸カツオ こいくちしょうゆ みりん 青ネギ ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ) 高野豆腐 カットわかめ 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)とろろ月見温うどん うどん(冷) なると 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 山芋とろろ(冷) 卵 かいわれだいこん ◆捕)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆フルーツ盛り合わせ 梨(生) キウイフルーツ(ゴールド ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	◆☆試合当日メニュー☆ ◆ごはん 米 ◆鮭の塩焼き べにざけ 生 食塩 こしょう粉 だいこん しそ 減塩しょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆納豆 納豆 ◆かきたまうどん汁 うどん(冷) 卵 青ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆バナナ バナナ 生 ◆気になる野菜100 βーカロ 気になる野菜 βーカロテ
期間1	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ちゃんぽん麺 中華麺 ゆで 豚コマ スライス シーフードmix キャベツ 生 にんじん もやし 赤かまぼこ 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 しお こしょう粉 ラー油 ゆずこしょう ◆アジフライ アジフライ 調合油 ウスターソース サラダ菜 ミニトマト 果実 生 ◆やみつき豆苗サラダ 豆苗 ツナ 顆粒中華だし ごま油 白ごま 乾 ◆ぶどう ぶどう	◆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)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)ジャムトースト 食パン マーガリン いちご ジャム	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆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	◆(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)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)
昼		◆ごはん 米 ◆鶏肉のマーマレード焼き 鶏も肉 マーマレードジャム こいくちしょうゆ 白ワイン ◆キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆(冷) 顆粒和風だし しお 調合油 ◆ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ生 にんじん ベーコン 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 パセリ 葉 生 ◆小松菜炒め 小松菜(冷) にんじん ツナ缶 めんつゆ 三倍濃厚 調合油 ◆シークワサーシャーベット シークワサー 果汁 水あめ 酸糖化 異性化液糖 果糖ぶどう 砂糖	◆牛丼 米 牛肉スライス たまねぎ生 しらたき 長ネギ 調合油 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 顆粒和風だし しょうが おろし 紅しょうが ◆竹輪のチーズ磯辺揚げ ちくわ(20g) スティックチーズ 小麦粉 しょうが 漬物 酢漬 卵 あおのり 食塩 調合油 ◆もやしとわかめの酢の物 もやし 胡瓜 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆赤だし汁 なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ 青ネギ ◆巨峰ゼリー グレープジュース 砂糖 アガー	◆あわごはん 米 マージン ◆サバの香味ソースかけ サバ(120) 料理酒 うすくちしょうゆ 長ネギ みょうが こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 ◆牛肉と青菜のかき油炒め 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 ◆ゆで卵 卵 しお ◆冷ややっこ 絹ごし豆腐 青ネギ 糸カツオ こいくちしょうゆ ◆鶏肉のスープ はくさい(生) にんじん しめじ とりむね(皮なし) 顆粒中華だし しお こしょう粉 こいくちしょうゆ しょうが おろし 青ネギ ◆クーリッシュ(ぶどう)	◆ごはん(学) 米 ◆梅干し 種ぬきかつお梅 ◆サバの照り焼き(学) まさば 生 料理酒 しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん だいこん かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(冷) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆ミートコロッケ ミートコロッケ(60g) 調合油 ◆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 ◆エビの旨塩炒め(弁) むきエビ(冷) アスパラガス(冷) 赤ピーマン生 にんにく おろし オリーブ油 しお こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆パインジュース パインアップル 果実飲	◆ゆかりごはん 米 ゆかり ◆豚ロースのガーリックソテー 豚ロース1cmスライス しお こしょう粉 にんにく おろし 調合油 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん ◆スパゲッティ サラスパ オリーブ油 こいくちしょうゆ 食塩 ブラックペッパー ◆ゆで卵 卵 しお ◆コロッケ ポテトコロッケ(冷) 調合油 サラダ菜 ミニトマト 果実 生 ◆ブロッコリーのカレー炒め ブロッコリー(冷) にんじん チキンウィンナー カレー粉 顆粒コンソメ 有塩バター ◆人参しりしりー にんじん 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ	◆ごはん 米 ◆タンドリーチキン 鶏むね肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆アスパラの肉巻き アスパラガス(冷) 豚ロース(薄切り) しお こしょう粉 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾 ◆ゆで卵 卵 しお ◆切り干し大根の煮物 切干しだいこん 乾 にんじん 油揚げ 調合油 顆粒和風だし 砂糖 うすくちしょうゆ ◆キャラットラベ にんじん たまねぎ生 オレンジジュース オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮

	2025年 9月 22日(月)	9月 23日(火)	9月 24日(水)	9月 25日(木)	9月 26日(金)	9月 27日(土)	9月 28日(日)
昼				ミニクーリッシュ(ぶどう)			
5や	◆(補)油みそおにぎり 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) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆捕)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆チーズ 6Pチーズ
タ	◆☆試合前日メニュー☆ ◆塩豚丼 米 豚ロース(薄切り) 料理酒 しょうが おろし にんにく おろし たまねぎ生 にら 塩だれ(市販) 卵 ◆大根和え物 だいこん みずな 葉 生 ツナ 糸カツオ きざみのり 和風ドレッシングタイプ ◆鶏肉と里芋のみそ汁 鶏もも肉 里芋 (令) にんじん 顆粒和風だし 合わせ味噌 青ネギ ◆オレンジ オレンジ(生)	◆ごはん 米 ◆カツ煮卵とじ 豚肉トンカツ用(120) しお こしょう粉 にんにく おろし 小麦粉 卵 パン粉 調合油 たまねぎ生 にんじん 乾しいたけ 顆粒和風だし 料理酒 めんつゆ 三倍濃厚 卵 青ネギ ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆もずくの酢の物 もずく 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(冷) 酢 グラニュー糖 うすくちしょうゆ ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ 乾燥わかめ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆りんご りんご生	◆梅じゃこごはん 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 山海ぶし しそ ◆豆腐ハンバーグ 鶏ミンチ 木綿豆腐 大豆水煮 たまねぎ生 にんじん ひじき(乾) パン粉 普通牛乳 卵 にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 だいこん しそ ぼん酢しょうゆ ◆白菜と小松菜のごまサラダ はくさい(生) 小松菜(冷) ツナ缶 ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆春雨入り酸辣湯 たけのこ 水煮缶詰(千 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 ◆大学芋 さつまいも(生) 調合油 砂糖 水 黒ゴマ ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド	◆ごはん 米 ◆ソーキの煮付け 豚ソーキ(60g) だいこん にんじん まこんぶ 素干し 板こんにゃく チンゲンサイ 葉 生 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 顆粒和風だし 食塩 ◆フーチャンブルー くるま麩 卵 キャベツ にんじん もやし にら ポークランチョンミート 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆豚しゃぶサラダ レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚コマ スライス ごまドレッシング ◆アーサ汁 あおさ 素干し 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし ◆りんご りんご生	◆☆試合前日メニュー☆ ◆親子丼(学) 米 鶏もも肉 たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 顆粒和風だし 卵 みつば 生 きざみのり ◆タコキムチ和え まだこ ゆで 胡瓜 生 キムチの素 ◆レバー汁(学) 豚レバー 豚ロース1cmスライス じゃがいも にんじん こまつな 葉 生 にんにく おろし 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(メロン) メロン(生)	◆☆試合前日メニュー☆ ◆三色丼 米 鶏むねミンチ 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 しょうが おろし 卵 しお こしょう粉 調合油 ほうれん草(冷) しお 顆粒和風だし こいくちしょうゆ きざみのり 青ネギ ◆胡瓜とタコの酢の物 胡瓜 生 まだこ 生 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆鶏塩そうめん そうめん・乾 鶏むね肉 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆りんご りんご生	◆ごはん 米 ◆Wポークカレー 豚ロース1cmスライス ポークランチョンミート にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールウ 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆ヨーグルト和え バナナ 生 パイナップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)

	2025年 9月 29日(月)	9月 30日(火)					
朝	◆ごはん 米 ◆白身魚のにらピカタ しいら 生 しお こしょう粉 小麦粉 卵 にら 調合油 キャベツ トマト生 ごまドレッシング ◆人参しりしりー 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 ◆納豆 納豆 ◆根菜汁 だいこん にんじん 乾しいたけ 里芋 (令) 油揚げ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆柿 柿 ◆牛乳 普通牛乳	◆からし菜ごはん 米 からし菜(冷) 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ごま油 卵 しお ポークソーセージ 調合油 ◆鮭の塩焼き べにざけ 生 こしょう粉 だいこん しそ こいくちしょうゆ ◆胡瓜の酢の物 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(冷) カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆なめこ汁 なめこ 水煮 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 合わせ味噌 赤だしみそ 青ネギ ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳					
	◆(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)	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml					
昼	◆野菜そば～三枚肉のせ～ 沖縄そば麺 三枚肉(ブロック) 料理酒 グラニュー糖 こいくちしょうゆ しょうが キャベツ にんじん もやし にら 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ごま油 食塩 鳥がらだし 沖縄そばだし こいくちしょうゆ ◆ゆで卵 卵 しお ◆ささみと胡瓜の梅和え ほぐし鶏 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆ぜんざい 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉の梅肉焼き 鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒 純米酒 うめ 梅干し 調味漬 調合油 しそ ◆かんぴょうイリチー かんぴょう 乾 刻み昆布 三枚肉スライス カステラかまぼこ 乾しいたけ 調合油 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ほうれん草としめじのお浸し ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆魚汁 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 しお みつば 生 ゆず皮(冷) ◆梨 梨(生)					
おやつ	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)					
夕	◆おろしボン酢豚丼 米 豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし だいこん ぼん酢しょうゆ 青ネギ 卵 紅しょうが ◆トマトのチーズ焼き トマト生 しお ブラックペッパー マヨネーズ 全卵型 ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ◆冷ややっこ 絹ごし豆腐 青ネギ 糸カツオ こいくちしょうゆ ◆たまごスープ 卵 ホールコーン(缶詰)	◆チャーハン 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白 粉 調合油 卵 調合油 青ネギ ◆牛肉と春雨の韓国風炒め 牛肩ロース たまねぎ にんじん 青ピーマン生 はるさめ 緑豆はるさめ にんにく おろし こいくちしょうゆ 清酒 純米酒 みりん 顆粒和風だし コチュジャン ごま油 ◆中華もやし和え					

	2025年 9月 29日(月)	9月 30日(火)					
タ	豆苗 顆粒コンソメ しお ◆ヨーグルト和え バナナ 生 パインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	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 ◆キムチチゲ 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆りんご りんご生					