

28日 だいこん 大根のそぼろ煮 とりミンチ 小麦 うすくちしょうゆ だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん つししょうが あおねぎ おさけ みりん 小麦 うすくちしょうゆ しお なたねあぶら でんぶん けずりぶし みず ぎゅうにゅう (乳)牛乳	ごはん さけフライ 小麦 さけフライ (40g) なたねあぶら ウスターソース 小麦 うすくちしょうゆ 1本
29日 しょうわ 昭和の日 いただきます!の前に せつ 石けんで手を洗いましょう  わたしたちの手はいろいろなものに さわ 触るので、ほこりなどのほかに細菌や ウイルスなどがついています。 さいきん 細菌などは目に見えないので、汚れて いないように見えても手を洗う必要が あります。	ごはん じゃがいもの うま煮 とりにく にこみちくわ こんにやく だいこん じゃがいも にんじん こまつな みりん さとう 小麦 うすくちしょうゆ なたねあぶら けずりぶし みず ぎゅうにゅう (乳)牛乳
30日 ごはん キャベツの しおこんぶいた 塩昆布炒め ぶたにく キャベツ 小麦 うすくちしょうゆ 小麦 しおこんぶ なたねあぶら	ごはん ツナサラダ ぎゅうにく レンズまめ じゃがいも たまねぎ にんじん ローリエ ブルーベリー 小麦 カレールウ こしょう ウスターソース なたねあぶら みず
献立表の見方 ひづけ 日付 こんだてめい 献立名 しょうざいりょう 使用材料 ひょうじ 表示 21日 (小麦・乳)コッペパン ビーフカレー ツナサラダ 一人当たりの使用量(g) (小学校3・4年生)	ひづけ 日付 こんだてめい 献立名 しょうざいりょう 使用材料 ひょうじ 表示 21日 (小麦・乳)コッペパン ビーフカレー ツナサラダ 一人当たりの使用量(g) (小学校3・4年生)