

令和8年10月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしよく 栄養三色 食べ物ののはたらきによって 3つのなかまに分けられます きいろ ねつやエネルギーのもとになる  あか からだをつくる  みどり からだのちょうしをととのえる 				アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。 ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。 ※ちりめんじゃこは、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考にご覧ください。 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。 ※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。 あります。開いていない魚を使用する場合は、アレルギー表示と同じ欄に ● で記載していますので参考にご覧ください。 ※同一工場で製造している他製品の^{使用原材料}については、記載しておりません。 ◎ 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。 ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようにお願いします。				1日(木) ごはん ふのすましじる <table><tr><td>かまぼこ</td><td>5</td><td>赤黄</td></tr><tr><td>しらたまふ</td><td>2</td><td>黄</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>えのきたけ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.7</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td colspan="3">だし汁(削り節・こんぶ)</td><td>赤</td></tr></table> 乳 牛乳 けいにくのにらソースあえ <table><tr><td>鶏肉</td><td>55</td><td>赤黄</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>9</td><td>黄</td></tr><tr><td>揚げ油</td><td>8</td><td>黄</td></tr><tr><td>にら</td><td>3</td><td>緑</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.4</td><td>緑</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>さとう</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>コチジャン</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>ごま油</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr></table> ぶたにくのあまからに <table><tr><td>豚肉</td><td>25</td><td>赤</td></tr><tr><td>土しょうが</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.6</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>酒</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr></table> <table><tr><td>エネルギー kcal</td><td>たんぱく質 g</td><td>しつ g</td><td>食塩 g</td></tr><tr><td>648</td><td>30.0</td><td>23.3</td><td>1.7</td></tr></table>				かまぼこ	5	赤黄	しらたまふ	2	黄	はくさい	15	緑	にんじん	10	緑	えのきたけ	10	緑	青ねぎ	5	緑	うすくちしょうゆ	2.7		塩	0.2		だし汁(削り節・こんぶ)			赤	鶏肉	55	赤黄	でんぶん	9	黄	揚げ油	8	黄	にら	3	緑	こいくちしょうゆ	2.4	緑	みりん	1	黄	さとう	1.5	黄	コチジャン	0.2		ごま油	0.2	黄	豚肉	25	赤	土しょうが	0.2	緑	さとう	0.8	黄	こいくちしょうゆ	1.6		みりん	1.6	黄	酒	0.4	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g	648	30.0	23.3	1.7	2日(金) 乳 コッペパン チキンヌードルスープ <table><tr><td>鶏肉</td><td>20</td><td>赤黄</td></tr><tr><td>スパゲティ</td><td>6</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>スイートコーン</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>セロリ</td><td>1</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.05</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.02</td><td>緑</td></tr><tr><td>鳥がらスープ</td><td></td><td>赤黄</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> ツナサンド <table><tr><td>ツナ(かんづめ)</td><td>22</td><td>赤</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.03</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.01</td><td>緑</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>マヨネーズ</td><td></td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="3">(クラス1本)</td></tr></table> <table><tr><td>559</td><td>26.4</td><td>22.8</td><td>2.6</td></tr></table>				鶏肉	20	赤黄	スパゲティ	6	黄	にんじん	10	緑	たまねぎ	10	緑	キャベツ	15	緑	スイートコーン	5	緑	セロリ	1	緑	パセリ	0.05	緑	にんにく	0.02	緑	鳥がらスープ		赤黄	サラダ油	0.3		うすくちしょうゆ	3.5		塩	0.4		こしょう			ツナ(かんづめ)	22	赤	たまねぎ	15	緑	パセリ	0.03	緑	にんにく	0.01	緑	サラダ油	0.3	黄	こいくちしょうゆ	0.5		マヨネーズ		黄	(クラス1本)			559	26.4	22.8	2.6																																																																																																																																																																																									
かまぼこ	5	赤黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しらたまふ	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
はくさい	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
えのきたけ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすくちしょうゆ	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
だし汁(削り節・こんぶ)			赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏肉	55	赤黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
でんぶん	9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
揚げ油	8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にら	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	2.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コチジャン	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ごま油	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	25	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しょうが	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
648	30.0	23.3	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏肉	20	赤黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スパゲティ	6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スイートコーン	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
セロリ	1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.05	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.02	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鳥がらスープ		赤黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ツナ(かんづめ)	22	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.03	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.01	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
マヨネーズ		黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
(クラス1本)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
559	26.4	22.8	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5日(月) ごはん ふくめに <table><tr><td>鶏肉</td><td>25</td><td>赤</td></tr><tr><td>ごぼう天</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>厚あげ</td><td>20</td><td>赤</td></tr><tr><td>こんにやく</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>60</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>緑</td></tr><tr><td>さとう</td><td>1.8</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>4.5</td><td></td></tr></table> 乳 牛乳 くきわかめのサラダ <table><tr><td>くきわかめ</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>塩中華ドレッシング</td><td></td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="3">(クラス1本)</td></tr></table> しそのふりかけ 1袋(0.8)				鶏肉	25	赤	ごぼう天	15	赤	厚あげ	20	赤	こんにやく	10	緑	じゃがいも	60	黄	にんじん	20	緑	さとう	1.8	黄	こいくちしょうゆ	4.5		くきわかめ	0.5	赤	キャベツ	25	緑	にんじん	5	緑	塩中華ドレッシング		黄	(クラス1本)			6日(火) 乳 食パン レタスのスープ <table><tr><td>鶏肉</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>たまご</td><td>25</td><td>赤</td></tr><tr><td>レタス</td><td>20</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>はるさめ</td><td>3</td><td>黄</td></tr><tr><td>鳥がらスープ</td><td></td><td>赤</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr><tr><td>ごま油</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr></table> ミートペースト <table><tr><td>牛ひき肉</td><td>25</td><td>赤</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>赤ぶどう酒</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>25</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>スイートコーン</td><td>8</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.03</td><td>緑</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>8</td><td>緑</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr><tr><td>からし</td><td>0.1</td><td></td></tr></table> スライスチーズ 1枚(20) 赤				鶏肉	15	赤	たまご	25	赤	レタス	20	緑	にんじん	10	緑	はるさめ	3	黄	鳥がらスープ		赤	うすくちしょうゆ	3.5		塩	0.4		こしょう			ごま油	0.1	黄	牛ひき肉	25	赤	豚ひき肉	10	赤	サラダ油	0.5	黄	赤ぶどう酒	1	黄	たまねぎ	25	緑	にんじん	10	緑	スイートコーン	8	緑	パセリ	0.03	緑	ウスターソース	2		トマトケチャップ	8	緑	塩	0.1		こしょう			からし	0.1		7日(水) ごはん サムゲタンふうスープ◇ <table><tr><td>鶏肉</td><td>20</td><td>赤</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>20</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>白ねぎ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>土しょうが</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr><tr><td>もち麦</td><td>4</td><td>黄</td></tr><tr><td>ほししいたけ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>鳥がらスープ</td><td></td><td>赤</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.2</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr><tr><td>ごま油</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr></table> ぶたキムチ◇ <table><tr><td>豚肉</td><td>35</td><td>赤</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>35</td><td>緑</td></tr><tr><td>キムチ</td><td>12</td><td>緑</td></tr><tr><td>にら</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>とうばんじゃん</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> ごさかなミックス 1袋(5) 赤				鶏肉	20	赤	だいこん	20	緑	にんじん	10	緑	たまねぎ	15	緑	白ねぎ	10	緑	土しょうが	0.3	緑	もち麦	4	黄	ほししいたけ	0.5	緑	鳥がらスープ		赤	うすくちしょうゆ	3.2		塩	0.2		こしょう			ごま油	0.1	黄	豚肉	35	赤	はくさい	35	緑	キムチ	12	緑	にら	5	緑	にんじん	10	緑	サラダ油	0.5	黄	こいくちしょうゆ	1		とうばんじゃん	0.1		塩	0.2		こしょう			8日(木) ごはん すましじる <table><tr><td>鶏肉</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>かまぼこ</td><td>5</td><td>赤</td></tr><tr><td>とうふ</td><td>25</td><td>赤</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>25</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>えのきたけ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.2</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>だし汁</td><td></td><td>赤</td></tr></table> にしんのかばやきふう <table><tr><td>にしん</td><td>1切(40)</td><td>赤</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>7</td><td>黄</td></tr><tr><td>揚げ油</td><td>6</td><td>黄</td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>酒</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>白ごま</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr></table> しぐれに <table><tr><td>牛肉</td><td>20</td><td>赤</td></tr><tr><td>土しょうが</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.6</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>酒</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr></table> <table><tr><td>671</td><td>29.5</td><td>27.4</td><td>1.7</td></tr></table>				鶏肉	10	赤	かまぼこ	5	赤	とうふ	25	赤	はくさい	25	緑	にんじん	10	緑	えのきたけ	10	緑	青ねぎ	5	緑	うすくちしょうゆ	3.2		塩	0.2		だし汁		赤	にしん	1切(40)	赤	でんぶん	7	黄	揚げ油	6	黄	さとう	2	黄	こいくちしょうゆ	2		酒	1	黄	白ごま	0.5	黄	牛肉	20	赤	土しょうが	0.2	緑	さとう	0.8	黄	こいくちしょうゆ	1.6		みりん	1.6	黄	酒	0.4	黄	671	29.5	27.4	1.7	9日(金) ナン◆ カレーシチュー <table><tr><td>牛肉</td><td>30</td><td>赤</td></tr><tr><td>土しょうが</td><td>0.6</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>緑</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>赤ぶどう酒</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>35</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>緑</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>緑</td></tr><tr><td>りんご</td><td>6</td><td>緑</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>3</td><td>緑</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>5</td><td>赤</td></tr><tr><td>粉チーズ</td><td>4</td><td>赤</td></tr><tr><td>鳥がらスープ</td><td>4</td><td>赤</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>6</td><td>黄</td></tr><tr><td>バター</td><td>2</td><td>黄</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>3</td><td>黄</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>0.8</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> やさいサラダ <table><tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>緑</td></tr><tr><td>スイートコーン</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="3">和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)</td></tr></table> はっこうにゅう◆ 1本(125) 赤 かじゅういんりょう 【はっこうにゅう代替飲料】 1本(100) 緑 <table><tr><td>670</td><td>28.2</td><td>28.4</td><td>2.6</td></tr></table>				牛肉	30	赤	土しょうが	0.6	緑	にんにく	0.1	緑	サラダ油	1	黄	赤ぶどう酒	1	黄	じゃがいも	35	黄	にんじん	20	緑	たまねぎ	40	緑	りんご	6	緑	トマトケチャップ	3	緑	ウスターソース	2		さとう	0.5	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	牛乳	5	赤	粉チーズ	4	赤	鳥がらスープ	4	赤	小麦粉	6	黄	バター	2	黄	サラダ油	3	黄	カレー粉	0.8		塩	0.5		こしょう			キャベツ	25	緑	スイートコーン	10	緑	にんじん	5	緑	和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)			670	28.2	28.4	2.6
鶏肉	25	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごぼう天	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
厚あげ	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こんにやく	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	60	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	1.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	4.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
くきわかめ	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩中華ドレッシング		黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
(クラス1本)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまご	25	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
レタス	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
はるさめ	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鳥がらスープ		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごま油	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛ひき肉	25	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚ひき肉	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤ぶどう酒	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スイートコーン	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.03	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
トマトケチャップ	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
からし	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏肉	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
白ねぎ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しょうが	0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
もち麦	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ほししいたけ	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鳥がらスープ		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすくちしょうゆ	3.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごま油	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	35	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
はくさい	35	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キムチ	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にら	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
とうばんじゃん	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かまぼこ	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
とうふ	25	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
はくさい	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
えのきたけ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすくちしょうゆ	3.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
だし汁		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にしん	1切(40)	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
でんぶん	7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
揚げ油	6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
酒	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
白ごま	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛肉	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しょうが	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
671	29.5	27.4	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛肉	30	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しょうが	0.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤ぶどう酒	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	35	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	40	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
りんご	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
粉チーズ	4	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鳥がらスープ	4	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小麦粉	6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バター	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
カレー粉	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スイートコーン	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
670	28.2	28.4	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
◆:こどもファースト事業等により充実している献立 牛肉の使用回数増、デザート・お楽しみパンの充実を年間を通じた取り組みとして行っています。 				13日(火) 乳 コッペパン ベジタスープ <table><tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>ちくわ</td><td>5</td><td>赤</td></tr><tr><td>はるさめ</td><td>5</td><td>黄</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>太もやし</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>土しょうが</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr><tr><td>鳥がらスープ</td><td></td><td>赤</td></tr><tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> ベーコンポテト <table><tr><td>バラベーコン</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>55</td><td>黄</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.02</td><td>緑</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.05</td><td>緑</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.25</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> スライスチーズ 1枚(20) 赤				豚肉	10	赤	ちくわ	5	赤	はるさめ	5	黄	キャベツ	20	緑	にんじん	5	緑	太もやし	15	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	鳥がらスープ		赤	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	3.5		みりん	0.5	黄	塩	0.4		こしょう			バラベーコン	10	赤	じゃがいも	55	黄	たまねぎ	10	緑	パセリ	0.02	緑	サラダ油	0.2	黄	にんにく	0.05	緑	塩	0.25		こしょう			14日(水) 乳 コッペパン ワンタンスープ <table><tr><td>鶏肉</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>ワンタンの皮</td><td>5</td><td>黄</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>太もやし</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>鳥がらスープ</td><td></td><td>赤</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> ミンチカツ <table><tr><td>ミンチカツ</td><td>1こ(60)</td><td>赤</td></tr><tr><td>揚げ油</td><td>7</td><td>黄</td></tr></table> ゆでキャベツ <table><tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="3">合わせソース (クラス1本)</td></tr></table>				鶏肉	15	赤	ワンタンの皮	5	黄	はくさい	30	緑	にんじん	10	緑	太もやし	10	緑	青ねぎ	5	緑	鳥がらスープ		赤	うすくちしょうゆ	3.5		塩	0.4		こしょう			ミンチカツ	1こ(60)	赤	揚げ油	7	黄	キャベツ	25	緑	合わせソース (クラス1本)			15日(木) ごはん ぶたじる <table><tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>赤</td></tr><tr><td>油あげ</td><td>3</td><td>赤</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>ささがきごぼう</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>赤みそ</td><td>5</td><td>赤</td></tr><tr><td>みそ</td><td>5</td><td>赤</td></tr><tr><td>だし汁</td><td></td><td>赤</td></tr></table> ごもくめ <table><tr><td>だいず</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>鶏肉</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>たけのこ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>こんにやく</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>さとう</td><td>10</td><td>黄</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr></table> ツナそぼろ <table><tr><td>ツナ(かんづめ)</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td>黄</td></tr></table> <table><tr><td>600</td><td>27.2</td><td>19.8</td><td>2.0</td></tr></table>				豚肉	20	赤	油あげ	3	赤	じゃがいも	20	黄	にんじん	10	緑	だいこん	10	緑	ささがきごぼう	10	緑	青ねぎ	5	緑	赤みそ	5	赤	みそ	5	赤	だし汁		赤	だいず	10	赤	鶏肉	15	赤	豚ひき肉	15	緑	たけのこ	5	緑	にんじん	5	緑	こんにやく	1	黄	さとう	10	黄	みりん	2	黄	こいくちしょうゆ	2		ツナ(かんづめ)	15	赤	こいくちしょうゆ	1		さとう	0.5	黄	みりん	1	黄	600	27.2	19.8	2.0	16日(金) 乳 練乳ツイストパン◆ スパゲティミートソース <table><tr><td>スパゲティ</td><td>25</td><td>黄</td></tr><tr><td>牛ひき肉</td><td>12.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>12.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>ナツメグ</td><td>0.03</td><td></td></tr><tr><td>赤ぶどう酒</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>エリンギ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.05</td><td>緑</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>5</td><td>黄</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>12</td><td>緑</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> コールスローサラダ <table><tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>8</td><td>緑</td></tr><tr><td>スイートコーン</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="3">コールスロードレッシング (クラス1本)</td></tr></table> <table><tr><td>617</td><td>24.9</td><td>22.2</td><td>2.6</td></tr></table>				スパゲティ	25	黄	牛ひき肉	12.5	赤	豚ひき肉	12.5	赤	ナツメグ	0.03		赤ぶどう酒	1	黄	たまねぎ	40	緑	にんじん	15	緑	エリンギ	5	緑	パセリ	0.05	緑	サラダ油	1	黄	ウスターソース	5	黄	トマトケチャップ	12	緑	塩	0.3		こしょう			キャベツ	30	緑	にんじん	8	緑	スイートコーン	5	緑	コールスロードレッシング (クラス1本)			617	24.9	22.2	2.6																																																																																													
豚肉	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ちくわ	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
はるさめ	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
太もやし	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しょうが	0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鳥がらスープ		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
バラベーコン	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	55	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.02	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.05	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ワンタンの皮	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
はくさい	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
太もやし	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鳥がらスープ		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ミンチカツ	1こ(60)	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
揚げ油	7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
合わせソース (クラス1本)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油あげ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ささがきごぼう	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤みそ	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だし汁		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だいず	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚ひき肉	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たけのこ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こんにやく	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ツナ(かんづめ)	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
600	27.2	19.8	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
スパゲティ	25	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛ひき肉	12.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚ひき肉	12.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ナツメグ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤ぶどう酒	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	40	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エリンギ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.05	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スイートコーン	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コールスロードレッシング (クラス1本)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
617	24.9	22.2	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
プルコギ 19日(月) プルコギは、牛肉を甘辛いタレに付け込んで、野菜と一緒に炒めた韓国・朝鮮の定番料理です。韓国・朝鮮語で「プル」は火、「コギ」は肉を意味します。				17日(火) 乳 コッペパン ベジタスープ <table><tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>ちくわ</td><td>5</td><td>赤</td></tr><tr><td>はるさめ</td><td>5</td><td>黄</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>太もやし</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>土しょうが</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr><tr><td>鳥がらスープ</td><td></td><td>赤</td></tr><tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> ベーコンポテト <table><tr><td>バラベーコン</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>55</td><td>黄</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.02</td><td>緑</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.05</td><td>緑</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.25</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> スライスチーズ 1枚(20) 赤				豚肉	10	赤	ちくわ	5	赤	はるさめ	5	黄	キャベツ	20	緑	にんじん	5	緑	太もやし	15	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	鳥がらスープ		赤	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	3.5		みりん	0.5	黄	塩	0.4		こしょう			バラベーコン	10	赤	じゃがいも	55	黄	たまねぎ	10	緑	パセリ	0.02	緑	サラダ油	0.2	黄	にんにく	0.05	緑	塩	0.25		こしょう			18日(水) 乳 コッペパン ワンタンスープ <table><tr><td>鶏肉</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>ワンタンの皮</td><td>5</td><td>黄</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>太もやし</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>鳥がらスープ</td><td></td><td>赤</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> ミンチカツ <table><tr><td>ミンチカツ</td><td>1こ(60)</td><td>赤</td></tr><tr><td>揚げ油</td><td>7</td><td>黄</td></tr></table> ゆでキャベツ <table><tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="3">合わせソース (クラス1本)</td></tr></table>				鶏肉	15	赤	ワンタンの皮	5	黄	はくさい	30	緑	にんじん	10	緑	太もやし	10	緑	青ねぎ	5	緑	鳥がらスープ		赤	うすくちしょうゆ	3.5		塩	0.4		こしょう			ミンチカツ	1こ(60)	赤	揚げ油	7	黄	キャベツ	25	緑	合わせソース (クラス1本)			19日(木) ごはん ぶたじる <table><tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>赤</td></tr><tr><td>油あげ</td><td>3</td><td>赤</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>ささがきごぼう</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>赤みそ</td><td>5</td><td>赤</td></tr><tr><td>みそ</td><td>5</td><td>赤</td></tr><tr><td>だし汁</td><td></td><td>赤</td></tr></table> ごもくめ <table><tr><td>だいず</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>鶏肉</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>たけのこ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>こんにやく</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>さとう</td><td>10</td><td>黄</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr></table> ツナそぼろ <table><tr><td>ツナ(かんづめ)</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td>黄</td></tr></table> <table><tr><td>600</td><td>27.2</td><td>19.8</td><td>2.0</td></tr></table>				豚肉	20	赤	油あげ	3	赤	じゃがいも	20	黄	にんじん	10	緑	だいこん	10	緑	ささがきごぼう	10	緑	青ねぎ	5	緑	赤みそ	5	赤	みそ	5	赤	だし汁		赤	だいず	10	赤	鶏肉	15	赤	豚ひき肉	15	緑	たけのこ	5	緑	にんじん	5	緑	こんにやく	1	黄	さとう	10	黄	みりん	2	黄	こいくちしょうゆ	2		ツナ(かんづめ)	15	赤	こいくちしょうゆ	1		さとう	0.5	黄	みりん	1	黄	600	27.2	19.8	2.0	20日(金) 乳 練乳ツイストパン◆ スパゲティミートソース <table><tr><td>スパゲティ</td><td>25</td><td>黄</td></tr><tr><td>牛ひき肉</td><td>12.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>12.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>ナツメグ</td><td>0.03</td><td></td></tr><tr><td>赤ぶどう酒</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>エリンギ</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.05</td><td>緑</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>5</td><td>黄</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>12</td><td>緑</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr></table> コールスローサラダ <table><tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>8</td><td>緑</td></tr><tr><td>スイートコーン</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="3">コールスロードレッシング (クラス1本)</td></tr></table> <table><tr><td>617</td><td>24.9</td><td>22.2</td><td>2.6</td></tr></table>				スパゲティ	25	黄	牛ひき肉	12.5	赤	豚ひき肉	12.5	赤	ナツメグ	0.03		赤ぶどう酒	1	黄	たまねぎ	40	緑	にんじん	15	緑	エリンギ	5	緑	パセリ	0.05	緑	サラダ油	1	黄	ウスターソース	5	黄	トマトケチャップ	12	緑	塩	0.3		こしょう			キャベツ	30	緑	にんじん	8	緑	スイートコーン	5	緑	コールスロードレッシング (クラス1本)			617	24.9	22.2	2.6																																																																																													
豚肉	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ちくわ	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
はるさめ	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
太もやし	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しょうが	0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鳥がらスープ		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
バラベーコン	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	55	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.02	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.05	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ワンタンの皮	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
はくさい	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
太もやし	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鳥がらスープ		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ミンチカツ	1こ(60)	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
揚げ油	7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
合わせソース (クラス1本)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油あげ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ささがきごぼう	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤みそ	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だし汁		赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だいず	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚ひき肉	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たけのこ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こんにやく	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ツナ(かんづめ)	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
600	27.2	19.8	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
スパゲティ	25	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛ひき肉	12.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚ひき肉	12.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ナツメグ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤ぶどう酒	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	40	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エリンギ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.05	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スイートコーン	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コールスロードレッシング (クラス1本)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
617	24.9	22.2	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

551	22.5	14.6	2.2
-----	------	------	-----

広告


JA大阪中河内

JA大阪中河内
オリジナルキャラクター
あぐりん

まちの駅

畑のつづき

農産物直売所




地元で穫れた新鮮野菜販売中!

東大阪店 ☎ 072-929-8011

● 東大阪市日下町 2-3-1

営業時間 9:30~14:00

長瀬店 ☎ 06-6748-0140

● 東大阪市菱屋西 1-20-13

定休日 土・日・祝

LINE&Instagramでお得な情報配信中!



友たち
募集中!

LINE ID
@ja.osk.nakakawachi



Follow
me

JA 大阪中河内