

令和6年(2024年)11月(B献立) 義務教育学校(後期課程)含む 豊中市教育委員会

お問い合わせ (6843)-9101 学校給食課 <食品名の左にある「○・▲・●」の記号について> 〇小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品 ◆2課・・・カルシウムが多く、骨や膨をつくる食品 ◆2課・・色のこ野東でゼラン、ミネラルが多い食品 ◆2課・・色のラオい野東や星物でビラン、ミネラルが多い食品 ◆2課・・登録やいもで炭水化物が多い食品 ◆3課・・池路戦やいもで炭水化物が多い食品 ◆6課・・油脂製品で顕質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

									都台により変わることがあります。
実施 献立名	食品名	重量 食品 実施 献立名	食品名 重量 食品 実	施 献立名	金品名 重量	★ 食品 実施 献立名	食品名 草	量 食品 実施 献立名 野	食品名 重量 食品
H -71+7	124			コッペパン					
こはん 牛乳	→ ○ 牛乳	100 5 1本 2 牛乳	米 100 5 〇 牛乳 1本 2	生乳.		B 5 本 2 年乳		D 5 菜 2	米 100 5 ▲ 菜めしの素 3.2 4
マーボー厚揚げ	豚ひき肉	1本 2 20 1 「かさこじぞう」の恩返		白いんげん豆のボター	● ベーコン 10		牛肉 20	4乳	本的にの景 3.2 年 0 年乳 1本 2
マーホー厚揚げ		60 1 みそ汁	→ D9 捌17 3 1 ▲ 煮込みもち 20 5	日いんけん星のボター	白いんげん豆 10	0 1	★内糸こんにゃく20	1 5 けんちん汁	豚肉 10 1
	144	25 3	大根 20 4	21	白いんげん豆ペースト 10	0 1	じゃがいも 5:	5 17050T	
	人参	60 4	人物 20 4 5 3			0 3	じゃがいも 5: 人参 20	1 3	● 立画 25 1 ▲ かまぼこ 5 1
	青ねぎ	5 3 11	ス多 ごぼう 8 4 1		玉ねぎ 30	0 4 11	五ねぎ 5i	1 3	つきこんにゃく555
11	あるししょうが	1 4 11	ごぼう 8 4 青ねぎ 5 3	11	じゃがいも 20	0 5 11		11	大根 10 4
	おろしにんにく	0.0	- 9011Ath		ポークスープ5		砂糖 2.		人後 7 3
月	● 赤みそ	8 1 月	出し昆布 0.5	月	〇 牛乳 20	月 月	濃口しょうゆ6	/	2(£5) 5 4
	トウバンジャン	0.00	★ ± 7: Z	_	Nター(調理用)1	6 7	なたね油 0.		大板 10 4 人参 7 3 ごぼう 5 4 青ねぎ 3 3
1	トマトケチャップ	5.7 5	● 自みそ 3.8 1	6	塩 0.7		なたね油 0. ▲ 五目厚焼き卵 11	8	削り節2
_	酒		Art con .	_	こしょう 0.025		1 • 11/5		出し昆布 0.5
日	● 濃口しょうゆ	1.1 日 (焼)さげのレモンしょ	なたね油 0.2 6	日	なたね油 0.1	25 1 6 日 ハムとキャペツの野3 炒め	キャベツ 44 人参 11	日 日	● みりん0.5
(金)	塩	0.1 (火)	▲ I.エン用注 4.5 4	zk)	米粉 1.5	5 5 (木)	人参 1	(金)	薄口しょうゆ
(金)	こしょう なたね油	0.025	砂糖 2 5	(揚)チキンナゲット	▲ チキンナゲット 3個	因 1	12.6	3 (金)	塩 0.2 なたね油 0.2 6
	なたね油	0.2 6	濃口しょうゆ2		なたね油 6	6	■ 25	5	なたね油 0.2 6
	● でん粉	1.7 5	● でん粉 0.3 5	スラッピージョー	豚ひき肉 18	B 1	みりん07	5	● でん粉 1 5
(焼)チヂミ	▲ チヂミ	1個 5 切干大根のカレーツブ	■ まぐろ(レトルト) 10 1		人参 10	0 3	濃口しょうゆ2.	(揚)きびなごカリカリフ	▲ きびなごカリカリフライ 40 1
	なたね油	0.2 6 マヨ和え	切干大根 8 4		玉ねぎ 30	0 4	塩 0.1	5 ライ	なたね油 6 6
ささみの中華サラタ		20 1	人参 8 3		▲ トマトケチャップ			1 ちりめんじゃこと小松菜	鶏肉 15 1
	もやし	20 4	カレー粉0.25		● トマトソース 5		なたね油 0.	2 6 の炒め物	▲ ちりめんじゃこ 2 1
	大根	20 4	■ 濃口しょうゆ2		● 赤ワイン 1	れんこんのサラダ	● れんこん(水煮) 3) 4	小松菜 15 3
	人参	8 3 - 7	● マヨネーズ風ドレッシング 6 6		● ウスターソース 1.5	5	人参 10	3	人参 8 3
	白すりごま	1 6 白並の塩おかか和え	白菜 40 4		塩 0.05	05	塩 0.		玉ねぎ 10 4
	砂糖	1.5 5 9	▲ 梅肉 1.3		こしょう 0.01	01	こしょう 0.0	1	● 酒 0.6
	● 酢	1.5 ク	● みりん 0.63			1 6	ごまドレッシング フ	6	● みりん 0.5
	濃口しょうゆ	1.5	薄口しょうゆ0.5	L	● でん粉 0.3	3 5	1 1 T	い	農口しょうゆ1.7
	塩	0.25	かつお節 0.14 1	りんごジャム	● りんごジャム 1袋	№ 5	1 1	1.5	塩 0.05
くきわかめの炒め物		10 3 ぶどうゼリー	■ ぶどうゼリー 1個 5	ブロッコリーのマリネ	● まぐろ(レトルト) 5	i 1	1 1	, the	なたね油 0.5 6
	とうもろこし	10 4 그		1	ブロッコリー 20	0 3		歯かみかみ大豆	大豆(炒り) 12 1
	くきわかめ	12 2			とうもろこし 5	i 4	1 1	0	砂糖 2.2 5
	みりん	1.3				6 5		В	 濃口しょうゆ 2
	かた宝布	1.5 5		1	● 酢 1.3		1 I	***ンディーチーズ	● キャンディーチーズ 2個 2
	● 薄口しょうゆ				薄口しょうゆ0.8				
	なたね油	0.2 6 さ			塩 0.1			=	
								L	
		 			なたね油 0.1	1 6			
								'	
		ぞ							
		5							
		_							
W -a- t	The state of the s	1 Am w 1 1 1 1 1 1	1 Apr. 7642 P457 delta	W In 1	Ass areas Fary	1 44 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	m 442 7672 F957	A	402 9892 F9FV &
栄 ゴネル たんぱ 朋質 本 く質 用質	食塩 加い マグネシ 鉄 ビタに 相当量 ウム ウム 鉄 A R1 R5	2 C 繊維 栄 エネル たんぱ 脂質 自 2 C 繊維 素 キー く質 脂質 相	量 AD A A 数	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	カルシ マグネシ 鉄 Eタミン E ウム ウム 鉄 A B1 B2 C	食物 栄 エネル たんぱ 脂質 相	塩 加シ マグネシ 鉄 E-ダモン 単量 ウム ウム 鉄 A B1 B2 C	食物 栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 相当量	加シマグネシ 鉄 上タミン 食物 機維
養 kcal a a	g mg mg mg passe mg mg	g mg g 🏗 kcal g g	mg mg mg repat mg mg mg g	the local of of or	mg mg mg ##PAE mg mg mg	a a 190 keel a a	g mg mg mg passe mg mg m	g 💯 kcal g g g	mg mg mg #694E mg mg mg g
価 830 29.2 25.2	3.2 320 100 2.0 414 0.42 0.5	52 26 5.2 価 753 33.9 17.8 2	4 337 106 2.5 187 0.33 0.52 17 4.3	m 860 35.5 32.0 3.5	362 94 4.4 327 0.55 0.60 34	4 10.0 価 746 26.8 20.1 2	4 318 89 3.1 443 0.44 0.61 4	10.5 価 827 35.4 27.8 3.3	531 130 3.2 250 0.37 0.52 12 4.9
ごはん	*	100 5 ごはん	米 100 5	ごはん		0 5 ごはん		0 5 ミルクパン	● ミルクパン 1個 5
牛乳	○ 牛乳▲ 肉団子(フライ済み)人参	1本 2 牛乳	〇 牛乳 1本 2	牛乳	O 牛乳 1本	本 2 牛乳		5 2 牛乳	〇 牛乳 1本 2
肉団子のスープ	▲ 肉団子(フライ済み)	30 1 コンソメスープ	豚肉 15 1 人参 10 3	セルフチキンライス		5 1 ほうれん草と卵のス-		1 じゃがいものミルクスー	豚肉 10 1
	人参	5 3	人参 10 3		人参 25	5 3 プ	O 98 20) 1 J	じゃがいも 30 5
		25 4	玉ねぎ 25 4			5 4		3	玉ねぎ 15 4
	大根	10 4	えのきたけ 10 4		エリンギ 20	0 4	人参 5	3	パセリ 0.01 3
11	青ねぎ	3 3 11	パセリ 0.01 3	11	ピーマン 15	5 3 11	玉ねぎ 2	11	■ コンソメ2.5
'''	● ポークスープ	5	● ⊒シソメ 1.7	···	● パター(調理用) 1.5	5 6	干ししいたけ 0.	4	〇 年乳 30 2
月	● 濃口しょうゆ	1.6 月	薄口しょうゆ 1.5	月	● トマトケチャップ 28		● チキンスープ 8		塩 0.2 こしょう 0.01
,,	塩	0.5	- 0.2	'	● 酒0.8	8	濃口しょうゆ1.	5	こしょう 0.01
11	こしょう	0.02	こしょう 0.01 なたね油 0.2 6	13	塩 0.3		塩 0.		なたね油 0.2 6
(揚)ポークしゅうま	まい 🔺 ボークしゅうまい	3個 1 1	なたね油 0.2 6		こしょう 0.03		こしょう 0.0		米粉 3 5
B white and	なたね油	5.4 6 日 (焼)鶏肉の黒こしょう	莊 鶏肉 2切 1	E (48) #2 4====	なたね油 0.35	85 6 B	なたね油 0.		▲ あじフライ 1個 1 なたね油 7.5 6
ツナとノロッコリーに	-の和 ● まぐろ(レトルト)	10 1	● /H 0.25	(揚)ポークコロッケ	▲ ボークコロッケ 1個	固 5 (揚)いかナケット	はたは油 0. ▲ いかナゲット 34 なたね油 66		なたね油 7.5 6
(月) え物	ブロッコリー とうもろこし	35 3 (火)	塩 0.3 (2 あらびき黒こしょう 0.15	水) 大根のサラダ		(木) 豚肉のオイスター炒き	(な)にお油 6	6 (金) キャベツのカレーソテー	● とんかつソース 6
	● 中華ドレッシング	10 4		大根のサラタ	▲ 姚芒跡 10 +#8			キャベツのカレーソテー	● ベーコン 10 1
フルーツナタデココ	● 黄桃(缶)	6 6 20 4 おひさまいろのスパゲ	なたね油 0.2 6 ● ハム 7 1		大根 35 人参 10	5 4 0 3	大参 11	3 3	キャベツ 25 4 人参 10 3
212 -2137 33	▲ ナタデココ	20 4 おびさまいろのスパケ	● スパゲティ 7 5	1	塩 0.2	· · ·		5 4	大参 10 3 玉ねぎ 20 4
	- / / /	20 3 /1	人参 5 3		こしょう 0.02		申華だし 0.		● カレー粉 0.15
			玉ねぎ 25 4			6	★イスターソース2.		
		J	▲ むき枝豆(大豆) 5 4	れんこんのきんぴら	▲ 竹輪 5	1		5	塩 0.2 こしょう 0.01
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	おろしにんにく 0.15 4		● れんこん(水煮) 25	5 4	濃口しょうゆ1		なたね油 02 6
	1 1	9	● トマトソース 8		人参 5	i 3	なたね油 0.	2 6 ささみサラダ	● さきみ(レトルト)151
	1 1		● トマトケチャップ 4		● 酒0.8	8 わかめのサラダ		1	人参 12 3
	1 1		● 赤ワイン 0.4	1	みりん0.8	8	人参	3	五ねぎ 12 4
	1 1		● ウスターソース 0.9	1	砂糖 0.8	8 5	玉ねぎ 1) 4	砂糖 1.6 5
	1 1	구	塩 0.1		適口しょうゆ1.4	4	とうもろこし 3	4	酢1.6
	1 1	1 1 1 1	こしょう 0.01	1		2 6	わかめ 0.	3 2	夢口しょうゆ1.3
	1 1	1 -	なたね油 0.2 6		0.1	 	白いりごま 0.	9 6	塩 0.07
	1 1	かぽちゃのサラダ	かぼちゃ 25 3	1		1 1 1	砂糖 1.	1 5	こしょう 0.02
1	1 1	1/1	玉ねぎ 10 4	1		1 1 1	首1.		1
		ゲ	● りんご酢 0.6	1		1 1 1	濃口しょうゆ1.)	
		ש	塩 014	1		1 1 1	● ごま油0.	8 6	
			こしょう 0.01	1					
		7		1		1 1	1 1	1 1 1	
		ティ	こしょう 0.01 ● マヨネーズ風ドレッシング 4 6		1 1				
		1 1	● マヨネーズ風ドレッシング 4 6						
		n d	● マヨネーズ風ドレッシング 4 6						
		イ が た	● マヨネーズ風ドレッシング 4 6						
		イ が た べ	● マヨネーズ風ドレッシング 4 6						
		イ が た べ た	● マヨネーズ風ドレッシング 4 6						
		イ が た べ た い い い い い い い い い い い い い い い い い	● マヨネーズ風ドレッシング 4 6						
		イがたべたいよ	● マヨネーズ黒ドレッシング 4 6						
		イ が た べ た い い い い い い い い い い い い い い い い い	● マコネーズ風ドレッシング 4 6						
		イが たべ たいよう							
荣 1.46 たんぱ 麻田	· 集集 · 版》(1979) 章	イが たべ たいよう		栄 及りたんぱ 無曹 食塩	\$40/ 75/\$V \$\$ 15/\$E	東市 栄 1.3% Fr.A.42 may 1	魔 May 753 数 ビヴシ	東部 栄 23-6 Poold may 東连	高か (9737) 数 <u>ど</u> 982ン 気物
養	相当量 75 75 数 A B1 B2	イ が た へ た い よ う う 2 24 A (大成成 取 取 W)	1 Sab (デラト) 数 <u>ビジモン</u> 真物	学 エ込み たんぱ 新貨 電路量 著名 音楽器 (質	1840 757 257 25 17 18 18 18 18 18 18 18		報量 ウム ウム 鉄 A B1 B2 C	東南 宋 233 KAGE 和東 東海 株 七 (京 福祉量	?A B1 B2 C 繊維
荣 33% たんぱ 脚質 株 coal # 27 2 2 2 5	表現 MAD (1792) 表 研究論 5 A A A B T BT 4 MB MB A A MB MB A A B T B T B	イ が た へ た い よ う う		東 120 E-Add	350 7749 8	旅物 栄 134 F. Lif	R 100 PFF5	r g 200 kcal g g g	10 175 15 15 15 15 15 15 1



令和6年(2024年)11月(B献立) 義務教育学校(後期課程)含む 豊中市教育委員会

お問い合わせ (6843)-9101 学校給食課

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

〇小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品 ◆2課・・・カルシウムが多く、骨や膨をつくる食品 ◆2課・・色のこ野東でゼラン、ミネラルが多い食品 ◆2課・・色のラオい野東や星物でビラン、ミネラルが多い食品 ◆2課・・登録やいもで炭水化物が多い食品 ◆3課・・池路戦やいもで炭水化物が多い食品 ◆6課・・油脂製品で顕質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。 |実施| 神六な | 今日々 |重量 |食品|実施| 神六な | 今日々 |電量 |食品|実施|

実施日	献立名	食品名	金量食	品类	施献立名	食品名	量量	金品等	実施日	献立名	食品名	金 銀	実施日	献立名	食品名	重量:	食品 実施	献立名	食品名	重量	食品
	ごはん 生司	* ○ 牛乳	100 1本	5	ごはん 生乳	米 〇 牛乳	100	5	⊐ · 4	ッペパン 前	■ コッペパン○ 牛乳	1個 5 1本 2		ごはん 生乳	* ○ 牛乳	100	5	ごはん 生乳	米 〇 牛乳	100 1本	5
	厚揚げと大根のごまみ	鶏肉	30	1	米粉チキンカレー	鶏肉	20	1		ネストローネ	豚肉	10 1	1	白菜のスープ	● ウインナーソーセージ(輪切り)	15	1	五目汁	豚肉	15	- 1
	そ煮	● 厚揚げ	40	1		じゃがいも		5			じゃがいも 人参	20 5	1		白菜 人参	25	4		● つきこんにゃく		5
		● つきこんにゃく 大根	25 35	4		人参	60	3			玉ねぎ	10 3 20 4	1		えのきたけ	10 10	3		里いもごぼう	10	5
11		人参	25	3 ,	11	おろししょうが	0.5	4	11		バセリ	0.01 3	11		バセリ	0.01	3 11		人参	10	3
		▲ むき枝豆(大豆) 白すりごま	15 1.2	4		おろしにんにく ▲ ソテードオニオン	0.3	4			● ボークスープ トマトジュース	5 30 3	Η ΄΄		■ コンソメ● 薄口しょうゆ	1.7			青ねぎ ● 削り節	3 2	3
月		★みそ	9	1	Ħ	おろしりんご	5	4	月		● トマトソース	10	月		塩	0.2	— 月		出し昆布	0.5	
18		みりん砂糖	1.2	_ 1	9	● チキンスープ● チャツネ	10		20		砂糖 ● 濃ロしょうゆ	0.2 5	21		こしょう なたね油	0.01	6 22	2	みりん薄口しょうゆ	0.5	
В	ŀ	砂棚濃口しょうゆ	1.5		3	米粉	4	5	В		性	1.6 0.4	В	(揚)ミンチカツ	▲ ミンチカツ		1 8		塩	0.2	
		塩なたね油・素質・	0.06	_		● カレー粉	0.3				こしょう なたね油	0.025			なたね油	9	6 -		なたね油	0.2	6
(月)	(揚)春巻き	なたね油	0.2	6 (火)	ターメリック トマトケチャップ	0.15 4		(水) (玉	うれん草オムレツ	なたね油 ▲ ほうれん草オムレツ	0.2 6 1個 1	(木)	キャベツとツナのあま酢 和え	まぐろ(レトルト)人参		1 (金	(焼)さばのよしる干し	▲ さばのよしる干し なたね油	1切	1
		なたね油	5	6		● 赤ワイン	- 1			のこのペンネ	▲ ベーコン	10 1	1	1	キャベツ	24	4	筑前煮	鶏肉	20	- 1
	ジャーマンポテト	● ベーコン じゃがいも	10 25	1		ウスターソースとんかつソース	1				● ペンネマカロニ 玉ねぎ	8 5 10 4	4		もやし砂糖		5		大根 人参	15 10	
	ŀ	玉ねぎ	20	4		● 濃口しょうゆ	2.5				小松菜	7 3	1		■ 計	1.8	5		■ れんこん(水煮)	10	
		● コンソメ	0.2			塩	0.8				しめじ	7 4			● 濃口しょうゆ	1.2			●削り節	0.8	
	ŀ	あらびき黒こしょう	0.2			こしょう なたね油	0.025				マッシュルーム おろしにんにく	0.05 4	1	チンゲン菜のソテー	単 ▲ 焼き豚	0.06 5	1		みりん砂糖	4.5 1.5	
		なたね油	0.1	6	ブ (揚)とんかつ	▲ とんかつ	2個	1			● コンソメ	0.5	1	, - , - , , , , ,	チンゲン菜	25			● 濃口しょうゆ	3.5	
	ほうれん草のソテー	豚肉 ほうれん草	10 20		ツ 5 「りっちゃん」のサラダ	なたね油 ● ハム		6			● 酒	0.7	-		人参	5 10	3	いんげんのごま和え	なたね油 さやいんげん	0.2 25	
		人参	5	3	/	人参	6	3			こしょう	0.01	1		濃口しょうゆ	0.8	4	0.70177000C #407.	人参	10	3
		玉ねぎ ● 薄口しょうゆ	5	4 -		キャベツ きゅうり		4	9	豆きな粉クリーム	なたね油 ● 黒豆きな粉クリーム	0.1 6	1		塩こしょう	0.2	和		白すりごま 砂糖	0.5	
	ŀ	塩	0.8	= 1		とうもろこし		4	ブ	ロッコリーとささみの	 さきみ(レトルト)	1級 6	1		なたね油	0.01			濃口しょうゆ	0.6 1.3	
		こしょう	0.01			昆布	0.1	2	ť	ラダ	ブロッコリー	25 3	1				R		▲ みたらし団子	1個	
		なたね油	0.2			砂糖 ● 酢	1.1 3.5	5			塩 こしょう	0.07	-1				日				1
				4		塩なたね油	0.23				▼ヨネーズ風ドレッシング	4 6	1				7				1
					5	なたね油かつお節	2.3 0.5	6									=				1
				1		● パインアップル(缶)		4									구				1
					c .																1
					Ť																1
					₹ 1																1
				Ľ																	1
																					1
栄	13½ たんぱ mm 食塩	\$\$\$\ 75'\$\ ## E'9E\	/ 10	と物 タ	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当質	から マグネシ 鉄 ピタミン		食物	栄工	ネル たんぱ 脳質 食塩 ト- 〈質 脳質 相当量	かい マグネシ 鉄 ビタミン	食物	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当量	加り 75分り 鉄 ビタミン	<u> </u>	食物 栄	エネル たんぱ 融資 食塩 ギー く質 融質 相当負	加シマグネシ 鉄 A B1	タミン	食物
養	IAA たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当量 kcal g g g	がかってがおり 鉄 A B1 B2 mg mg m	2 C 稿 g mg	a 1	® kcal σ σ σ	E 24 24 M A B1 B2 mg mg mg mg mg mg	C mg	er .	養し	F- 〈質 ^{mp} 相当量 cal g g g	75 75 M A B1 B2 mg mg mg mg mg mg	C 繊維 mg g	養	IAA たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当量 kcal g g g	74 74 A B1 B2 mg mg mg mg mg mg	C mg	概律 養	keel a a a	mg mg mg µgAAE mg	B2 C mg mg	食物 繊維 E
伍	853 30.7 29.2 2.9	310 110 5.0 402 0.53 0.5	5 30 9	9.5		276 91 2.2 279 0.85 0.52	42	8.4	価 7	61 30.5 28.8 3.4	424 73 2.3 227 0.46 0.66	29 7.3	価	757 26.5 23.5 2.4	298 83 5.0 276 0.51 0.49		3.2 価	8/4 34.0 29.3 2.2	277 95 2.0 331 0.48	0.63 13	4.0
	ごはん 牛乳	→ ○ 牛乳	100		ごはん 牛乳	米 〇 牛乳		5		ッペパン 乳	■ コッペパン○ 牛乳	1個 5	1	ごはん 牛乳	→ ○ 牛乳	100	2	ごはん 牛乳	→ ○ 牛乳	100	
	ウサギダイコンのみそ	豚肉	15	1	ダッカルビ	鶏肉		1		肉とマカロニのクリー	鶏肉	30 1		小松菜のスープ	豚肉	15	1	大根のすまし汁	鶏肉	20	1
	i †	うす揚げ大規	3 15			人参 玉ねぎ キャベツ		3	4	シチュー	● エルボマカロニ 1 条	5 5 10 3	-		人参		3		大根 人参	30 10	
		大根 人参	8			キャベツ		4			人参	40 4	1		小松菜		3		青ねぎ	3	
11		玉ねぎ 青ねぎ	15		11	自ねぎ ● コチジャン	10 2.5	4	11		チンゲン菜 〇 牛乳	10 3	11		■ コンソメ● 薄口しょうゆ	1.7	11		● 削り節 出し昆布	0.5	
月	ŀ	削り節	2	_		砂糖		5			▲ ホワイトルウ	12 2	月		塩	0.2			■ みいん.	0.5	
Я		出し昆布	0.5		Ħ	● 濃口しょうゆ	6			焼)ハンバーグのオニ	▲ ハンバーグ	1個 1	1 "		こしょう なたね油	0.01	月		● 薄口しょうゆ	4	
25	-	 赤みそ 白みそ	3.8		26	なたね油		6	27	ンソースかけ	なたね油	0.2 6 10 4	28	(揚)れんこんのはさみ	なたね油 ▲ れんこんのはさみ揚げ		6 29		塩なたね油	0.2	
日		なたね油	0.2	6	卵ロール	▲ 卵ロール	1個	1	В		おろしにんにく	0.05 4	В	揚げ	なたね油	9	6 B	(焼)赤魚の塩こうじ焼き	▲ 赤魚の塩こうじ漬け	1切	1
	(揚)鶏肉の竜田揚げ	鶏肉 ● おろししょうが	65 0.75	1	焼きヒーブン	豚肉 ● ビーフン		1 5	_		砂糖	1.5 5 0.5	-	鶏肉とコーンのハター炒	鶏肉 人参	15 5	1	11 1 1 TO 100	なたね油 豚肉	0.2 15	6
(月)	ŀ	酒	2.5	- (:	火)	→ 人参 玉ねぎ	10	3	(水)		▲ 漂口1.ょうゆ	3	(木)	'	玉ねぎ	25	4) ~ / 3Z.MI	●豆腐	30	1
		 濃口しょうゆ でん粉	10	5		玉ねぎ		4			あらびき黒こしょうなたね油	0.03	4		とうもろこし おろしにんにく		4		人参にら	8	
		なたね油	6.5	6		干ししいたけ	0.5	4	L		● でん粉	0.3 5	1		MaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterialMaterial<td>1</td><td>6</td><td></td><td>みりん</td><td>1</td><td></td>	1	6		みりん	1	
	白菜と竹輪の煮物	▲ 竹輪 白華	5 50	1		オイスターソース薄口しょうゆ	1.5			干大根のペペロン -/	● ベーコン 切干大根	5 1	-		● 濃口しょうゆ	1.2			砂糖 ● 薄口しょうゆ	1 2.5	
ブ		人参	5			こしょうなたね油	0.02		7	_,	人参	10 3	1		こしょう	0.2			● ごま油	0.2	
ッ		●削り節	4			なたね油	0.5				玉ねぎ	10 4	1		なたね油		6	*** ***	なたね油 ● ウインナーソーセージ(輪)	0.2	
ク	}	みりん薄口しょうゆ	2.5	-	三色ナムル	▲ 焼き豚 小松菜		3			おろしにんにく とうがらし	0.3 4	1	もやしの和え物	ハムもやし		4	バジルポテト	● ウインナーソーセージ(輪)		5
7	チンゲン菜とえのきのゆ	チンゲン菜	35			小松菜もやし	10	4			● チキンスープ	0.3	1		ほうれん草	15			キャベツ	10	4
_	ず風味和え	えのきたけ ゆず果汁	20 0.7	4		人参 ● 中華だし	5 0.2	3			塩こしょう	0.2	-		みりん薄口しょうゆ	1.2	_		▲ バジルペースト 塩	0.1	
Ť	ŀ	砂糖	0.4	5		白いりごま	0.2	6			オリーブ油	0.7 6	1		- J., = U8-J.F	1.0			● マヨネーズ風ドレッシン	グ 5	6
_		● 薄口しょうゆ	1.7	_		薄口しょうゆ塩	1.2 0.06		ブ	ロッコリーのサラダ	↑ ハムブロッコリー	10 1	-					りんご缶	● りんご(缶)	30	4
ф						●ごま油	0.06	6			▲ フレンチドレッシング	35 3 7 6	j								1
うす													1				ı				
げげ													l				ı				
村						1 1							l								1
の													1								1
小													l				ı				
さな													1								1
な旅													1								1
館													l								1
_							L					<u> </u>	L						<u> </u>		L l
栄	エネル たんぱ 指質 食塩 ギー く質 指質 相当量	がい マグネシ 鉄 ビタミン ウム ウム 鉄 A B1 B2	2 C 44		栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 キー 〈質 脂質 相当量	カルシ マグネシ 鉄 Eタミン クム クム 鉄 A B1 B2	С		栄工	ネル たんぱ 脂質 食塩 デー く質 脂質 相当量	カルシ マケ・ネシ ウム ウム 鉄 Eタミン A B1 B2	食物 C 繊維	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当量	カル マグネシ 鉄 Eタミン ウム ウム 鉄 A B1 B2	С	食物栄養			タミン B2 C	食物繊維
養価	kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg mg	g mg	g 1	Kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg mg	mg	4.0	養人	cal g g g	mg mg mg #### mg mg	mg g	養価	kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg mg	mg 22	20 価			mg mg 0.47 34	
	010 33.3 27.8 2.7	10Z 3.0 Z0 / U.50 U.5	J 20 3	ا د.د	- //4 31.8 21.0 2.9	U.05 U.	42	4.0	- 18	00 30.1 30.0 4.3	000 00 10.01 Z00 0.01 0.00	JJ 8.4		100 20.0 20.0 2.4	200 U.O Z.O Z00 U.OZ U.49	32	J.8 IM	103 34.3 21.1 2.1	107 1.0 240 0.47	U.7/ 34	4.3