

令和7年(2025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詳・・・たんぱく質が多く、おさい筋肉や血液になる食品 ◆2詳・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品 ◆3詳・・色のこい野菜でピラン、ミネラルが多い食品 ◆4群・・色のうすい野菜や果物でピラシ、ミネラルが多い食品 ◆5詳・・設養しいもで放べに飲が多い食品 ◆6詳・・油脂製品で脂質が多い食品

※米粉、うす揚げの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表(B献立)」に掲載していま すが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表(B献立)」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

英	食品名 1	金品 金品	実施 献立名	食品名	重量	金品安排	献立名	食品名	重量 食品	実施 献立名	食品名 1	量 食品	実施 献立名	食品名 重量 (g)
ごはん		(g) 算 100 5	日コッペパン	●コッペパン	(g)	# 日	ごはん		(g) # 100 5	E 5'th/		00 5		(g) 米 100
牛乳		1本 2	牛乳	○ 牛乳	1個		牛乳.	〇 牛乳	1本 2	牛乳.		本 2	牛乳	米 100 一 4 1 1 本
親子煮(卵入り)	鶏肉	20 1	白いんげん豆のポター	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10	1	タッカルビ	鶏肉	40 1	けんちん汁		10 1	コンソメスープ	● ウインナーソーセージ(輪切り) 10
税丁県(卵入り)			ジュ	じゃがいも			メッカルヒ	▲トッボギ		17/05/07			12777	
	O M	20 1	21	しゃかいも				トッハキ	20 5			25 1		
		45 5		人参	20			人参	15 3	4	● つざこん/こやく	12 5	4	白菜 30
	人参	20 3		玉ねぎ	30	4		玉ねぎ	40 4			7 3	1 1	えのきたけ 10 パセリ 0.01
11	土ねさ	55 4	11	白いんげん豆	10			キャベツ	45 4	11		13 4	11	
	青ねぎ 干ししいたけ	5 3		白いんげん豆ペースト	10	1		白ねぎ	10 4			3 3]	■ コンソメ 1.7
月		0.4 4	月	● ポークスープ	5	. 月		● コチジャン	2.5	月		2	月	薄口しょうゆ 1.3
7	■ 酒	1.2	л	〇 牛乳	20	2 7		砂糖	3 5	7	● 出し昆布	0.5	7	塩 0.1
4		3 5	5	● バター(調理用)	1			● 濃口しょうゆ	6	-	● みりん	0.5	10	こしょう 0.01
4	農口しょうゆ	6.8	5	塩	0.7	ь		なたね油	0.2 6	/		4	10	なたね油 0.2
1 _ 1		0.15	_	51.15	0.025			● でん粉	1 5	1 _		0.2	ロ (操)ユーリンチー	鶏肉 60
日		.025	日	こしょう なたね油	0.02	- 日	パオズ		2個 1	日		0.2 6	日 (場)ユーリンナー	こしょう 0.02
		0.2 6		▲米粉	1.5	-	技をは コン	版肉	8 1	1		1 5	1	● でん粉 10
(火) (揚)竹輪のいそべ揚げ		25 1	(水) (揚)とんかつのマス	▲ とんかつ	2個) жес-	● ビーフン	10 5	(金) (場)きびたごもけも		40 1	(月)	なたね油 6
(386) 1.1 ±m (2) (1.5 - 4381)	事		タードソースかけ	なたね油				人参	10 3	ライ	なたね油		4	白ねぎ 10
	青さ粉 (c) 小麦粉 なたね油	0.05 2	3-1-7-20-17	おろしにんにく	9	ь		玉ねぎ	10 3	筑前煮			-	
	U 1/2/0	6.5 5 5 6		▲ つぶ入りマスタード	0.1	4		ISS .	15 4	巩削液		20 1	4	おろししょうが 0.05おろしにんにく 0.05
	なだな油			▲ つかどりくメタート					5 3	4			4	おろしにんにく 0.05
ハムとほうれん草のソ		10 1		● トマトケチャップ	4			干ししいたけ	0.5 4			10 3	1 1	砂糖 4.5
テー	ほうれん草	25 3		ウスターソース	2.6				1.5			10 4	1	● 酢4.5
	人参	8 3		砂糖	0.4	5		薄口しょうゆ	1.5		削り節	0.8	1	→ 濃口しょうゆ4.5
	玉ねぎ	12 4		薄口しょうゆ	0.8			こしょう なたね油	0.02	1	● みりん	4.5	1	● でん粉 0.3
	マッシュルーム	5 4	スラッピージョー	鶏ひき肉	18			なたね油	0.5 6	1	砂糖	1.5 5	春雨の中華風サラダ	● 春雨 6
1 1		1.5	~//- /3	人参	10	3	もやしのナムル	もやし	25 4	1		3.5	1 2000 T = M 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	もやし 15
1 1	梅	0.15		玉ねぎ	30	4	O POOD J AND	人参	5 3			0.2 6	1 1	人参 8
1 1				■ トマトケチャップ		4	1	ほうれん草		J. 40 *** 1 1 1 1 1 1 1 1 1			4 1	
1 1		0.01		● ドマトツ アヤツノ	5		1	はつれん早	10 3	小松菜とちりめんじ		3 1	4 1	
I	なだね出	0.1 6		トマトソース	5		1	白すりごま	1 6	しいの和え物	小松菜	20 3	1 1	● 中華ドレッシング 7
人参のサラダ	● まぐろ(レトルト)	10 1		● 赤ワイン	1		1	砂糖	0.5 5	- 1	人参	7 3	かぼちゃのソテー	豚肉 8
1 1	人参	30 3		● ウスターソース	1.5		1	農口しょうゆ	1.6	歯		10 4	1 1	かぼちゃ 20
1 1		0.9 5		塩	0.05		1	塩	0.1	ם <u>-</u>	砂糖	0.9 5	1	玉ねぎ 15
1 1	● 酢	1.8		こしょう	0.01		1	● ごま油	0.8 6			1.7	1	塩 0.25
1 1		0.6		なたね油	0.01	6		1 - 1 - 2 - 2 - 2	5.5	日	かつお節(粉末)	0.6 1	1	こしょう 0.25
1 1		0.6		●でん粉	0.2		1	1 1		メートカルカナ豆		10 1	4	こしょう 0.01 なたね油 0.2
1 1			1.4-21.07-22.27	● じん粉・ いちごとりんごのジャム			1			かみかみ大豆			I -	'み/これ計画 0.2
1 1		0.01		□ いちことりんこのジャム	1袋		1	1 1				1.8 5	4	1 1
I ———	なたね油	0.3 6	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー	25	3	1	1 1		_	● 濃口しょうゆ	1.6	1	1 1
1 1				とつもろこし	5	4	1	1 1		1			1 1	1 1
				▲ フレンチドレッシング	5	6				'				
1 1							1	1 1		1 1			1 1	1 1
1 1			1					1 1					1 1	1 1
1 1			1					1 1					1 1	
栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当量	カルシ マグネシ 鉄 ピタミン	食物 化 繊維	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩	i hil マグネシ 鉄 ビタミ	> <u></u>	食物 栄織維 兼	エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く管 脂質 相当量	加シマグネシ 鉄 ビタミン ウム ウム 鉄 A B1 B2	食物	栄 エネル たんぱ 脂質 相	食塩 カルシ マグネシ 鉄	食物	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ガー く管 脂質 相当量	カルシ マグネシ 6株 ピタミン
	H 7Δ 7Δ MX A B1 B2		★ +- (頁 ***** 相当)	≝ '7Δ '7Δ A B1 E	32 C	繊維養	十一 〈貝 相当室	74 74 B1 B2	食物 C 繊維	◆ 十一 〈貝 ····· 村	画車 74 74 A B1 B2	食物 C 繊維	★ +- (頁 相当重	
無 kcal g g g	mg mg mg µgMAE mg mg 294 100 3.0 627 0.43 0.62	mg g 35 8.7	価 kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg n	ng mg	10.0 価	kcal g g g	mg mg mg μg/AE mg mg 309 92 1.9 361 0.46 0.52	mg g 36 5.0	無 kcal g g	g mg mg mg µg0AE mg mg 2.4 449 132 3.3 320 0.40 0.55	mg g	Mar Ma	mg mg mg µg0AE mg mg mg 270 82 1.8 335 0.46 0.54 24
I III 1770 30 6 20 8 2 6														
			1III 863 36.6 29.9 3.8	mg mg mg ##### mg n 3 367 97 2.5 335 0.86 0.	65 30	10.0		309 92 1.9 361 0.46 0.52		816 34.0 24.5	2.4 449 132 3.3 320 0.40 0.55	19 6.2		
ごはん	米 :	100 5	ごはん	米	100	5	こはん	*	100 5	無機ハン	● 黒槽ハン	個 5	ごはん	米 100
ごはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2	生乳 生乳	※ ○ 件乳	100 1本	2	ごはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2	無機バン 牛乳	● 黒橋ハン ○ 牛乳	価 5 本 2	ごはん 牛乳	米 100 〇 牛乳 1本
ごはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2	ごはん 牛乳 「かさこじぞう」の恩返し	※ ○ 件乳	100 1本	2	ごはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2	無機バン 牛乳	● 黒橋ハン ○ 牛乳	価 5 本 2	ごはん 牛乳	米 100 〇 牛乳 1本
ごはん	米 〇 牛乳	100 5 1本 2 20 1	ごはん 牛乳 「かさこじぞう」の恩返し	米 ○ 牛乳 レ ▲ うす揚げ	100 1本 3	5 2 1	こはん	米 〇 牛乳	100 5 1本 2 20 1	無機ハン	● 黒橋ハン ○ 牛乳 豚肉	個 5 本 2 15 1	ごはん	米 100 ○ 牛乳 1本 ■ ベーコン 10
ごはん 牛乳	米 ○ 牛乳 鶏肉 ▲ ひと口練り天ぷら	100 5 1本 2 20 1 25 1	生乳 生乳	米 ○ 牛乳 △ うす揚げ ▲ 煮込みもち	100 1本 3 25	5 2 1 5	ごはん 牛乳	米 〇 牛乳 鶏肉 じゃがいも	100 5 1本 2 20 1 50 5	無機バン 牛乳	● 無機パン 1 〇 牛乳 1 豚肉 人参	個 5 本 2 15 1 15 3	ごはん 牛乳	米 100 ○ 牛乳 1本 ● ベーコン 10 じゃがいも 20
ごはん 牛乳	米 ○ 牛乳 動肉 ▲ ひと口練り天ぷら ● 板こんにゃく	100 5 1本 2 20 1 25 1 25 5	ごはん 牛乳 「かさこじぞう」の恩返し	※ ○ 牛乳 ▲ うす揚げ ▲ 煮込みもち 大根	100 1本 3 25 25	5 2 1 5 4	ごはん 牛乳	米 〇 牛乳 鶏肉 じゃがいも 人参	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3	無機バン 牛乳	● 無標ハシ コート	価 5 本 2 15 1 15 3 30 4	ごはん 牛乳	米 100 ○ 牛乳 1本 ■ ペーコン 10 じゃがいも 20 人参 5
ごはん 牛乳	※ () 牛乳 () 油肉肉 () 本乳 () 本乳 () かと口練り天ぷら () 板こんにゃく () じゃがいも	100 5 1本 2 20 1 25 1 25 5 40 5	ごはん 牛乳 「かさこじぞう」の恩返し	※ ○ 牛乳 ▲ うす揚げ ▲ 煮込みもち 大根 人参	100 1本 3 25 25 8	5 2 1 5 4 3	ごはん 牛乳	米 〇 牛乳 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4	無機バン 牛乳	● 無標ハシ 1 〇 牛乳 所 所 所 人参 玉ねぎ	価 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5	ごはん 牛乳	来 100 ○ 牛乳 1本 ● ペーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 五わぎ 30
ごはん 牛乳	※	100 5 1本 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4	ごはん 牛乳 「かさこじぞう」の恩返し	※	100 1本 3 25 25 25 8 5	5 2 1 5 4 3	ごはん 牛乳	米 ○ 牛乳 鶏肉 じゃがいも 人参 = ねぎ ● おろししょうが	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4	無機バン 牛乳	● 無標/ン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	価 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 0.8	ごはん 牛乳	※ 100 ○ 牛乳 1本 ◆ ベーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 国和ぎ 30 バセリ 0.01
ごはん 牛乳 おでん	※ () 中乳 類肉 ▲ ひと口練り天がら ● 板ごんにやく しゃがいも 大根 人参	100 5 1本 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3	ごはん 牛乳 「かさこじぞう」の恩返し みそ汁	米 ○ 中乳 一 小 ラ	100 1本 3 25 25 25 8 5	5 2 1 5 4 3	ごはん 牛乳	※ (**) ・	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4 0.3 4	無標ハン 牛乳 ジュリエンヌスープ	● 無機パン () 件 4	価 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 0.8 3.5	ごはん 牛乳 オニオンスープ	※ 100 ○ 牛乳 1本 ● ベーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 互ねぎ 30 バセリ 0.01
ごはん 4乳 おでん	※ () 4 年乳 類肉 () 4 年乳 類肉 () 位日練り天ぶら () 板こんにゃく () しゃがいも () 大根 () 人参 () 世比臣布	100 5 1本 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3	ごはん 牛乳 「かさこじぞう」の恩返し みそ汁		100 1本 3 25 25 8 5 2 0.5	5 2 1 5 4 3 3 11	生乳 米粉チキンカレー	来	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4 0.3 4 3 4	無機パン 牛乳 ジュリエンヌスープ	● 無棚/ン (年乳	個 5	ごはん 牛乳 オニオンスープ	※ 100 ○ 年乳 1本 ■ ペーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 玉ねぎ 30 バセリ 0.01 ● コンンメ 1.7 ● 薄口にようゆ 1.3
ごはん 牛乳 おでん	※ () 4 年乳 類肉 () 4 年乳 類肉 () 位日練り天ぶら () 板こんにゃく () しゃがいも () 大根 () 人参 () 世比臣布	100 5 1本 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3	ごはん 牛乳 「かさこじぞう」の恩返し みそ汁	米 ○ 中乳 一 小 ラ	100 1本 3 25 25 8 5 2 0.5	5 2 1 5 4 3 3 11	生乳 米粉チキンカレー	※ (**) ・	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4 0.3 4 3 4	無標ハン 牛乳 ジュリエンヌスープ	● 無様//ン ○ 年現	個 5	ごはん 牛乳 オニオンスープ	※ 100 (年乳 1本 ● ペーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 五ねぎ 30 バセリ 0.01 ● コンソメ 1.7 ● 瀬口レよがゆ 1.3 塩
ごはん 4乳 おでん	米	100 5 1本 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3 1 1.2	ごはん 年乳 「かさこじぞう」の恩返し みそ汁		100 1本 3 25 25 8 5 2 0.5 3.8	5 2 1 5 4 3 3 11 月	こほん 牛乳 米粉チキンカレー	※ ○ ○ 年 列	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4 0.3 4 3 4 5 4	無機パン 牛乳 ジュリエンヌスープ	● 無標/ハン () 中男 () 体男 () 体男 () 本男 () 本男 () 本一クスープ () 瀬口したうゆ () 瀬口したうゆ () ていたお油 () はんしょう () はんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょん	本 2	ごはん 年乳 オニオンスープ	米 100 ○ 牛乳 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1
ごはん 4乳 おでん	米	100 5 1本 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3 1 1.2 3 5	ごはん 年乳 「かさこじぞう」の恩返し みそ汁		100 1本 3 25 25 8 5 2 0.5 3.8 3.8	5 2 1 5 4 3 3 11 月	こほん 牛乳 米粉チキンカレー	※ ○ ○ 年 列	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4 0.3 4 3 4 5 4	無機パン 中乳 ジュリエンヌスープ	● 無標/ハン () 中男 () 体男 () 体男 () 本男 () 本男 () 本一クスープ () 瀬口したうゆ () 瀬口したうゆ () ていたお油 () はんしょう () はんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょんしょん	個	ごはん 牛乳 オニオンスープ	※ 100 ○ 年乳 1本 ■ ペーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 玉ねぎ 30 バセリ 0.01 ■ コンノメ 1.7 ● 薄口しようゆ 1.3 塩 0.1 こしょう 0.01
ごはん 本乳 おでん	米	100 5 1	にはん 年乳 「かさこじぞう」の恩返し みそ汁 11 月 12 「焼」さわらの梅塩こうし		100 1本 3 25 25 8 5 5 2 0.5 3.8 3.8	5 2 1 5 4 3 3 3 11 月 1 1	ごほん 牛乳 米粉チキンカレー		100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4 0.3 4 5 4 10 5 5 5	無機パン 中引 ジュリエンヌスープ	● 無確パン ○ 年乳 ・ 原内 ・ 人 ・ 原内 ・ 人 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	個	こはん 年別 オニオンスープ	※ 100 ○ 牛乳 1末 ● ペーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 五ねぎ 30 バセリ 0.01 ● コンソメ 1.7 ● 薄ロしようゆ 1.3 塩 0.1 こしよう 0.01 なたお油 0.2
こはん 本乳 おでん	★	100 5 1 本 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3 1 1.2 3 5 6,7 0,2 6	にはん 年乳 「かさこじぞう」の恩返(みそ汁 11 月 12 (娘)さわらの梅塩こう(づけ	※ () 年現 () 年報 (100 1本 3 25 25 25 8 5 2 0.5 3.8 3.8 1切 0.2	5 2 1 5 4 3 3 11 月 1 1 1 1 1 6	ごほん 牛乳 米粉チキンカレー	※ ★	100 5 1本 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4 0.3 4 3 4 5 4 10 5 5 5 4 5	無機パン 中乳 ジュリエンヌスープ	● 無標/ハン ○ 牛乳	個 5 本 2 2 15 1 15 3 30 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5	ごはん 年乳 オニオンスープ	※果 100 ○ 年乳 1末 ○ ペーコン 10 □ じゃがいも 20 ○ 人参 5 ■ 五おぎ 30 ○ バゼリ 0.01 ● コンンメ 1.7 ● 薄ロレシウゆ 1.3 塩 0.1 □ にようゆ 0.01 を 1.4 を 8 0.1 を 0.1 を 1.4 を 1.5 を 1.
こはん 中乳 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵		100 5 1.4x 2 20 1 25 5 40 5 40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 11個 1		※ ○	100 1本 3 25 25 25 8 5 2 0.5 3.8 3.8 1切 0.2	5 2 1 5 4 3 3 3 11 月 1 1 1 1 1 6 1	ごはん 仕引、 米粉チキンカレー		100 5 1	無機//シ 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (類) ハンパーグのか	● 無確パン ○ 年乳 ・	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 0.8 3.5 0.2 0.03 0.02 6 個 1 0.02 6	にはん 中別 オニオンスープ 11 月 17	※ 100 ○ 牛乳 1本 ● ペーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 玉ねぎ 30 バセリ 0.01 ● コンソメ 1.7 ● 浦口しようゆ 1.3 塩 0.1 こしよう 0.01 なたね油 0.2 ▲ 春巻き 1個 なたね油 5
こはん 中乳		100 5 1.本 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3 1 1.2 3 56.7 0.2 6 61 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	にはん 年乳 「かさこじぞう」の恩返(みそ汁 11 月 12 (娘)さわらの梅塩こう(づけ	※ () 年乳 / () 年乳 / () 年乳 / () 年乳 / () 非計 / () 非 / () 非計 / () 非計 / () 非 / () 和 / ()	100 1本 3 25 25 8 5 2 0.5 3.8 3.8 1切 0.2	5 2 1 5 4 3 3 11 月 1 1 1 1 1 6 6 1	ごはん 仕引、 米粉チキンカレー		100 5 1	無機パン 中引 ジュリエンヌスープ	● 無標パン ○ 牛乳 豚肉 人参 玉ねぎ ・ホークスープ ● 出し見布 ・ 海口しようゆ ・ 第一クスープ ・ 出しまうか ・ 第一の大きか ・ 第一の大きか ・ 第一の大きか ・ 第一の大きか ・ 「なたね油 ・ トマトケチャップ ・ トマトケチャップ ・ ウィンナーツモージ(輪切り)	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 0.8 3.5 0.2 0.03 0.2 6 6 15 1	こはん 年別 オニオンスープ	★ 100
□はん 中乳 おでん	# () (中央) () (中央) () (中央) () () () () () () () () ()	100 5 1.\$\times\$ 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 14\$\text{m}\$ 1 15 1 10 3		※ () 年乳 () 子類 () 年乳 ()	100 1本 3 25 25 8 5 5 2 0.5 3.8 1切 0.2 15 8	5 2 1 5 4 3 3 11 月 1 1 1 1 1 1 6 1 1 6 1 1 6 1 1 1 1	ごはん 仕引、 米粉チキンカレー		100 5 1	無機//シ 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (類) ハンパーグのか	● 無確介ン ○ 年乳 ・	個 5 本 2 15 1 15 3 330 4 5 5 0.8 3.5 0.2 0.2 6 6 15 1 25 5	こはん 本男 オニオンスープ 11 月 17 日 (撮) 春巻き (月) キャベッと鶏肉のソテー	※ 100 ○ 年乳 1本 ○ 休子 10 ○ 下かいも 20 入参 5 玉ねぎ 30 バセリ 0.01 ● コンンメ 1.7 ● 薄口に57ゆ 1.3 塩 0.1 こによう 0.01 なたわ油 0.2 春巻き 1個 なたわ油 5 鶏肉 12 キャベッツ 30
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵 (ル) キャベンとツナのあま酢		100 5 1.\$\times\$ 2 20 1 25 1 25 5 40 5 40 4 20 3 1 1.2 3 5 6.7 0.2 6 14\$\text{IB}\$ 1 15 1 10 3 30 4		※ ○ (年 3	100 1	5 2 1 5 4 3 3 11 月 1 1 1 1 1 1 6 1 1 6 1 1 6 1 1 1 1	ごはん 仕引、 米粉チキンカレー	※	100 5 1	無機//シ 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (類) ハンパーグのか	● 無標介ン ○ 牛乳	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 0.8 3.3 5 0.2 0.3 0.2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	こはん 本男 オニオンスープ 11 月 17 日 (撮) 春巻き (月) キャベッと鶏肉のソテー	※果 100 年乳 1末 ↑ ペーコン 10 じゃがいも 20 人参 5 玉ねぎ 30 バセリ 0,011 ● ヨンソメ 1.7 瀬口しょうゆ 1.3 塩 0.1 こしょう 0,01 なたね油 5 類肉 12 キャベツ 30 人参 10
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵 (ル) キャベンとツナのあま酢	# #	100 5 11x 2 20 1 125 1 25 5 40 5 40 40 4 20 3 1 1.12 3 5 6.7 0.0 6 11個 1 15 1 10 3 30 4 1.1.5 5		※ ()	100 1	5 2 1 5 4 3 3 11 月 1 1 1 1 1 1 6 1 1 6 1 1 6 1 1 1 1	ごはん 仕引、 米粉チキンカレー		100 5 1	無機//シ 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (類) ハンパーグのか	● 無確介ン ○ 年乳 -	個 5 14本 2 115 1 15 3 330 4 5 5 0.8 3.3.5 0.2 6 6 16 15 1 25 5 20 4	こはん 本男 オニオンスープ 11 月 17 日 (撮) 春巻き (月) キャベッと鶏肉のソテー	※ 100
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵 11 11 11 11 11 11 11	# 果	100 5 13k 2 20 1 125 1 25 5 40 4 4 20 3 1 1 1.2 3 5 6.7 0.0 6 6.7 0.0 6 6.7 1 10 3 30 4 1.5 5 2		※ ○	100 1	5 2 1 5 4 3 3 11 月 1 1 1 1 1 1 6 1 1 6 1 1 6 1 1 1 1	ごはん 仕引、 米粉チキンカレー	※ 果	100 5 1	無機//シ 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (類) ハンパーグのか	● 無標ハン ○ 本乳	個 5	こはん 本男 オニオンスープ 11 月 17 日 (撮) 春巻き (月) キャベッと鶏肉のソテー	米 100
こばん 本乳 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベッとツナのあま酢 和え	※ ※ ○ 中乳	100 5 11x 2 20 1 125 1 25 5 40 5 40 40 4 20 3 1 1.12 3 5 6.7 0.0 6 11個 1 15 1 10 3 30 4 1.1.5 5		※ (100 1	5 2 1 5 4 3 3 11 月 1 1 1 1 1 1 6 1 1 6 1 1 6 1 1 1 1	ごはん 仕引 米粉チキンカレー		100 5 1	無機//シ 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (類) ハンパーグのか	● 無極パン ○ 年乳 ・	個 5 14本 2 115 1 15 3 330 4 5 5 0.8 3.3.5 0.2 6 6 16 15 1 25 5 20 4	こはん 本男 オニオンスープ 11 月 17 日 (撮) 春巻き (月) キャベッと鶏肉のソテー	※ 100
こばん 本乳 おでん おでん 11 月 11 日	# 果	100 5 13k 2 20 1 125 1 25 5 40 4 4 20 3 1 1 1.2 3 5 6.7 0.0 6 6.7 0.0 6 6.7 1 10 3 30 4 1.5 5 2	11 月 12 (像) さわらの梅塩こう	※ () 年乳 () 推げ () 推げ () 推げ () 上 () 推げ () 上 () L ()	100 1	5 2 1 5 4 3 3 3 3 11 1 1 1 1 6 1 1 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	ごはん 仕引 米粉チキンカレー	※ 果	100 5 1	無機が 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (策)・ルンパーダのク チャップかけ (金)	● 無標/ン ○ 体乳 豚肉 人参 本わぎ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一次・イスル油 「イスル油 「イスル油 「イストカ油 「トマトゲチャップ 「イスループ 「イスル	個 5	こはん 本男 オニオンスープ 11 月 17 日 (撮) 春巻き (月) キャベッと鶏肉のソテー	米 100
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵 (ル) キャベンとツナのあま酢	# 果	100 5 13k 2 20 1 125 1 25 5 40 5 40 4 3 1 1.2 5 3 3 5 6.7 0.2 6 116 1 15 1 10 3 30 4 1.5 5 2	11 月 12 (像) さわらの梅塩こう	※ ()	100 1	5 2 1 5 4 3 3 3 11 月 1 1 1 6 1 6 1 (木	ごはん 仕引 米粉チキンカレー	※ 果	100 5 12k 2 20 1 50 5 20 3 60 4 0.5 4 0.5 4 0.3 4 10 5 5 5 4 10 5 5 5 4 11 1 1 1 1 2.5 0.8	無機が 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (策)・ルンパーダのク チャップかけ (金)	● 無標/ン ○ 体乳 豚肉 人参 本わぎ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一水・クスープ 一次・イスル油 「イスル油 「イスル油 「イストカ油 「トマトゲチャップ 「イスループ 「イスル	個 5	こはん 年現 オニオンスープ 11 月 17 日 (撮) 春巻き (月) デー デー ブー	米 100
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日	# # ○ 中 # #	100 5 1 2 2 2 1 1 1 2 1 2 2	にはん 年乳 「かさこじぞう」の思惑し みそ汁 11 月 12 (焼) さわらの 梅塩こう! 小松葉の炒め物 きんびらごぼう	※ ()	100 11x 3 225 225 8 5 0.5 3.8 11/2 15 8 30 10 0.8 0.2 0.2 0.2 0.01 0.2 25	5 2 1 5 4 3 3 3 11 月 1 1 6 1 6 4 1 (木	ごはん 仕引 米粉チキンカレー	※ ★	100 5 1.#x 2 20 1 50 5 20 1 50 5 20 3 60 4 0.3 4 0.3 4 10 5 4 5 0.3 0.15 4 5 1 1 1 1 2.5 0.8 0.825	無機//シ 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (類) ハンパーグのか	● 無極の	個 5	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (州) キャベッと鶏肉のソ	米 100
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日	#	100 5 120 1 125 1 25 1 25 1 25 5 40 5 40 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	にはん 年乳 「かさこじぞう」の思惑し みぞけ 11 月 12 (強)さわらの梅塩こう! づけ 小松葉の炒め物 きんびらごぼう	※ () 年乳 () 手引 ()	100 1	5 2 1 5 4 3 3 3 11 月 1 1 1 1 1 6 1 1 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	ではん 中乳 米粉チキンカレー	※ 果	100 5 1.1	無機が 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (策)・ルンパーダのク チャップかけ (金)	● 無標介ン ○ 体乳	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (州) キャベッと鶏肉のソ	米 100
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日	# # ○ 中 # #	100 5 12x 2 20 1 125 1 25 1 25 5 40 5 40 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	にはん 年乳 「かさこじぞう」の思惑し みそ汁 11 月 12 (焼) さわらの 梅塩こう! 小松葉の炒め物 きんびらごぼう	※ ()	100 11x 3 25 8 8 5 2 0.5 3.8 100 100 0.00 100 0.00 0.00 0.00 0.00	5 2 1 5 4 3 3 3 11 月 1 1 1 1 6 6 1 3 4 4 3 4 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	ごはん 仕引 米粉チキンカレー		100 5 1.4x 2 20 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5	無機が 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (策)・ルンパーダのク チャップかけ (金)	● 無確介ン ○ 年乳 -	個 5	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米乳 100
ではん 中朝 おでん 日 日 日 日 日 日 日 日 日	#	100 5 11x 2 20 1 125 1 25 1 25 5 40 5 40 40 4 20 3 1 1 12 3 5 10 2 6 6 7 002 6 115 1 10 3 30 4 1.5 5 2 10 1 10 3 10 1 10 3 10 1 10 3 10 1 10 3 10 1 10 1	こはん 本乳 「かさこじぞう」の思惑(かそ: かきこうでう」の思惑(かきからの偏塩こう(か) か か でからの傷塩こう(小松菜の炒め物 でか) きんぴらごぼう	※ ○	100 1 1	5 2 1 5 4 3 3 3 11 月 1 1 1 6 1 3 3 3 4 4 4 4 7 6 6 4 4 7 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	ごはん 年乳 米粉チキンカレー	※ 果	100 5 1 1 1 2 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無標介ン ○ 体乳	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	# 100 年乳 11本 100 11本 1本 1本 1本 1本
ではん 中朝 おでん 日 日 日 日 日 日 日 日 日	#	100 5 1 1 2 2 2 1 1 2 2 2	これ	※ ()	100 1 1	5 2 1 5 4 3 3 3 11 月 1 1 1 1 1 6 1 1 3 3 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー	※ ★	100 5 11 3 2 2 0 1 1 3 2 2 0 1 1 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無標/ン ○ 体乳	個 5	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	※ 100
ではん 中朝 おでん 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日	#	100 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	こはん 本乳 「かさこじぞう」の思惑(かそ: かきこうでう」の思惑(かきからの偏塩こう(か) か か でからの傷塩こう(小松菜の炒め物 でか) きんぴらごぼう	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 4 3 3 4 3 4 5 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無標介ン ○ 体乳	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	※ 100
ではん 中朝 おでん 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日	#	100 5 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 2	これ	※ ()	100 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー		100 5 11 3 2 2 0 1 1 3 2 2 0 1 5 2 0 3 6 0 4 0 3 4 3 4 5 4 1 0 5 5 4 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	※ 100
にはん 年朝 おでん	#	100 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	では、	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー	※	100 5 11 3 2 2 0 1 1 3 2 2 0 1 5 2 0 3 6 0 4 0 3 4 3 4 5 4 1 0 5 5 4 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	※ 100
にはん 年朝 おでん	※	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 1 2 5 5 4 0 4 0 4 2 0 3 1 1 1 2 5 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 7	こは水 下かさにそう」の思遠に かそけ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 1 3 3 4 5 3 3 4 5 5 4 5 5 5 4 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米乳 100
にはん 年朝 おでん	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 2 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 7	では、	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (機)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ	※ 果	100 5 1 3 6 6 6 6 6 6 6 6 6	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米 100
ではん 中朝 おでん 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日朝 日	# # ○ 中 # #	100 5 11x 2 20 1 125 5 140 5 140 40 4 1 1 1 1 1.2 5 3 5 6.7 6 16 1 1 15 1 15 1 15 1 1 5 2 2 10 1 1 6 10.05 5 1 1 10 0.05 5 1 1 10 0.05 5 1 1 10 0.05 5	こは水 下かさにそう」の思遠に かそけ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー		100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米 100
ではん 中朝 おでん 日 日 日 日 日 日 日 日 日	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	こは人 「かさこじぞう」の思遠し かそけ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (機)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ	※ 果	100 5 1 3 6 6 6 6 6 6 6 6 6	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) パンパーグのグチャップかけ (金) ジャーマンポテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米 100
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	こは水 下かさにそう」の思遠に かそけ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (機)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ		100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米 100
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベッとツナのあま酢 和え バーコンレれんごんのげ	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	こは水 下かさにそう」の思遠に かそけ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (機)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ		100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米 100
こはん 本乳 おでん 11 月 11 日	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	これ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (機)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ		100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米 100
ではん 中朝 おでん 日 日 日 日 日 日 日 日 日	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	こは元	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (機)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ		100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米 100
ではん 中朝 おでん 日 日 日 日 日 日 日 日 日	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	こは元	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (撮)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (円) テーベンと鶏肉のソ アナとわかめのサラダ	米 100
にはん 年朝 おでん	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	こは元	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (撮)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (州) キャベッと鶏肉のソ	米 100
にはん 年朝 おでん	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	これ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (撮)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (州) キャベッと鶏肉のソ	米 100
ではん 年朝 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベッとツナのあま酢 和え	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	これ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (撮)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (州) キャベッと鶏肉のソ	米 100
11 月 11 日 カ	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	こは元	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (撮)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (州) キャベッと鶏肉のソ	米 100
ではん 年見 おでん 11 月 11 日 あおさ入り厚焼き卵 キャベッとツナのあま酢 和え	# # ○ 中 # #	100 5 1 1 1 2 2 2 2 1 2 5 1 4 2 5 1 4 4 5 5 4 4 5 5 4 4	これ	※ ○	100 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 1 6 1 1 6 1 3 3 4 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 年乳 米粉チキンカレー (撮)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ ラダ	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのグチャップかけ (金) ジャーマンボテト 白菜のサラダ	● 無機パン () 件列。	個 5 本 2 15 1 15 3 30 4 5 5 0.2 6 6 6 15 1 10 1	こはん 本乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (掃)春巻き (州) キャベッと鶏肉のソ	米 100
11	# 乗	100 5 1 1 1 2 2 2 1 1 2 2	こは現	※ (**)	100 11	5 5 4 3 3 3 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ではん 牛乳 米粉チキンカレー (編)お魚フライ チンゲン菜とハムのサ フルーツ杏仁豆腐	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3	無限パン 年列 フェリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンパーグのカチャップがけ 15 17 17 17 18 18 19 19 19 19 19 19	● 無標介ン ○ 体乳	側 5 5 15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	にはん 牛乳 オニオンスープ 11 月 17 日 (撮) 春巻き (月) デー ツナとわかめのサラダ	※ 100
11 月 11 日 あおさ入り厚焼き頭 キャベッとツナのあま酢 イーコンとれんこんのビリ辛炒め 大一コンとれんこんのビリ辛炒め 大一コンとれんこんのビリ辛炒め 大一コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれんこんのビリ辛炒め 大二コンとれることが 大二コンとれることが 大二コンとれることが 大二コンとれることが 大二コンとは、大二コ、大二コとは、大二コンとは、大二コとは、大二コンとは、大二コンとは、大二コンとは、大二コンとは、大二コンとは、大二コンとは、大二コンとは、大二コンとは、大二コ、大二コ、大二コンとは、大二コ、カーコンとは、たっには、大二コ、たっには、たっには、たっには、たっには、たっには、たっには、たっには	※	100 5 1 1 1 2 2 2 1 1 2 2	こは元	※ () 年乳 () 4 素込みもち () 大樓 () 条 () 4 まとり (100 11	5 2 1 5 4 3 3 3 11 1 1 1 1 1 1 3 3 4 1 1 1 1 1	ではん 年乳 米粉チキンカレー (編) お魚フライ チンゲン菜とハムのサラダ フルーツ杏仁豆腐 元 たんぱ 海田 東東	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3	無限パン 年列 フェリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンパーグのカチャップがけ 15 17 17 17 18 18 19 19 19 19 19 19	● 無標介ン ○ 体乳	側 5 5 15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	こばん 年現 オニオンスープ 17 日 (機) 春巻き (月) キャベッと鶏肉のソテー ツナとわかめのサラダ	※ 100
こはか 本利 本利 おでん 本利 おでん 本利 おでん 日 あおさ入り厚焼き卵 エャベッとッナのあま酢 和え ペーコンとれんこんのピリ辛炒め マーカンとれんこんのピリ辛炒め オーカー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	※ ※ ○ (100 5 13本 2 20 1 13本 2 20 1 125 1 140 5 40 4 20 3 1 1 1 1 1 1 1 2 3 5 6.7 6 1 1 1 0 3 3 0 4 1 15 5 2 2 1 10 1 1 10 3 3 0 4 1 15 5 1 10 1 1 10 3 1 10 3 1 10 3 1 10 6 1 10 1 1 1	こは現		100 11x 3 3 25 25 8 5 2 0.5 8 5 2 0.5 8 100 0.2 15 8 0.2 10 0.2 15 8 0.2 0.01 10 0.2 25 8 0.01 0.2 25 8 0.01 0.2 0.01	5 5 4 3 3 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ではん	※ 果	100 5 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2	無機パン 年乳 ジュリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンバーグのか チャップかけ (金) ジャーマンボテト 14 15 15 15 15 15 15 15	● 無標介)	側 5 と 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	こはん 本乳	米
ではか 本刊 日	※ ※ ○ (100 5 1 1 1 2 2 2 1 1 2 2	こは元		100 11x 3 3 25 25 8 5 2 0.5 8 5 2 0.5 8 100 0.2 15 8 0.2 10 0.2 15 8 0.2 0.01 10 0.2 25 8 0.01 0.2 25 8 0.01 0.2 0.01	5 2 1 5 4 3 3 3 11 1 1 1 1 1 1 3 3 4 1 1 1 1 1	ではん	※ 果	100 5 1 3 2 2 2 1 3 2 2 2 2 1 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3	無限パン 年列 フェリエンヌスープ 11 月 14 (億) ハンパーグのカチャップがけ 15 17 17 17 18 18 19 19 19 19 19 19	● 無標介)	側 5 5 15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	こばん 年現 オニオンスープ 17 日 (機) 春巻き (月) キャベッと鶏肉のソテー ツナとわかめのサラダ	※ 100

令和7年(2025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

(6843)-9101 学校給食課

お問い合わせ

<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

食品名

0 年乳 豚肉

里した。

玉ねぎ

青ねぎ

削り節出し昆布

薄口しょうゆ

▲ さばのよしる干し

大豆(レトルト

なたね油

● 竹輪

人参

みりん砂糖

なたね油 昆布と抹茶のふりかけ ▲ 昆布と抹茶のふりかけ

いんげんのおかか和え さやいんげん

● 濃口しょうゆ

かつお節(粉末

砂糖

● 滞口しょうゆ

100 5 1本 2

15 1

20 5

10 3

5 4

10 4 3 3

0.5

25

(焼)チヂミ 日

ツナとキムチの炒め物

りんご在

(火) ビビンバ

0.5

0.2

1切 1

0.2 6

10 1

5 1

7 3 1.8 2

0.3

2.1

2.1 5

0.1 6

1袋 2 20 3

5 3

0.35 1 0.4 5

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群・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品 ◆3群・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品 ◆4群・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品 ◆5群・・発類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

献立名

※米粉、うす揚げの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表(B献立)」に掲載していま すが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表(B献立)」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。 重量 食品 実施 (g) 群 日 量量 食品 (g) 群

● 豆腐

チンゲン菜 玉ねぎ 干ししいたけ

薄口しょうゆ 塩 こしょう ▲ チヂミ なたね油

牛肉 ほうれん草

人参 ● おろししょうか

白すりごま ● コチジャン

砂糖 ● 濃口しょうゆ

こしょう

ごま油なたね油

● まぐろ(レトルト) ▲ 白菜キムチ ● むき枝豆(大豆

● 彼を牧立(人 砂糖 ● 濃口しょうゆ なたね油 ● りんご(缶)

酒

もやし

● 中華だし

食品名

100 5 1本 2

15 1

10 1

15 3

15 4

0.9 4

0.5 2

2 1.5

0.2

0.01 1個 5

0.2 6

15 3

20 4

8 3

0.8 4 0.2 4

1.2 6

2.3 5

0.2 6

0.1 6

20 4

0.3 0.1 6

0.35

1.2

3.2

0.12

0.02

製施 日	献立名	食品名	重量	金品群	実施日	献立名		食品名	(g)	食品 !	実施	献立名	食品名	(g)	盤	実施	献立名
-	わかめごはん	*	100	5	_	コッペパン	•	コッペパン	1個	5	_	ごはん	*	100	5	_	ごはん
	牛乳	▲ わかめごはんの素 〇 牛乳	3.1	2	4	牛乳 ドラキュラスープ	0		1本	1		牛乳 厚揚げと大根のごまみ	〇 牛乳 鶏肉	1本	2		牛乳 五目汁
	にゅうめん汁	碧肉	1本 10	1	1	トフキュフスーン	-	>	10	3		序摘りC人依のこまか そ煮	A P	30 40	1		дыл
	, ,,	▲ かまぼこ	5	1	1			大根	15	4			 つきこんにゃく	25	5		
		● スパゲティ	4	5	1		L	パブリカ	5	3			大根	40	4		
1		人参	5 30	3	11		•		20 5	3	11		人参 ● むき枝豆(大豆)	25 10	3	11	
月		青ねぎ	5	3	月			トマトジュース	30	3	月		白すりごま	1.2	6	月	
7		●削り節	2] "		•		10		л			9	-1	л	
8		● 出し昆布● みりん	0.5 0.5	-	19		\vdash		0.01	5	20		みりん砂糖	1.2	5	21	
_		● 薄口しょうゆ	2.5		В		•		1.6	J	_		● 濃口しょうゆ	1.5	3	В	
日		塩	0.4					塩 0	0.45		日		塩	0.06		н	
火)	(揚)かぼちゃチーズフ	なたね油 ▲ かぼちゃチーズフライ	0.2	6	(水)				0.25	6	(木)	人参しゅうまい	なたね油 ▲ 人参しゅうまい	0.2	6	(金)	(焼)さばのよしる干し
	ライ	なたね油	9	6	ł	オムレツ		オムレツ	1個	1		「りっちゃん」のサラダ	● \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	12	1		ひじき豆
	切干大根の肉みそ	豚ひき肉	25	1	1	きのこのペンネ		结本形	10	1			人参	6	3		
		切干大根 人参	4.5				•		10	5			キャベツ	23	4		
		白ねぎ	7	3	ł		\vdash		7	3			とうもろこし.	6	4		
		● おろししょうが おろしにんにく	0.15	4	ブ			しめじ	7	4	_		昆布	0.1	2		
		おろしにんにく	0.15	4	ッお			マッシュルーム	7	-	ブッ		砂糖	1.1	5		
		 赤みそ 酒	3.8	1	クば		•	おろしにんにく 0	0.05 0.5	4	-		● 酢	3.5 0.23			昆布と抹茶のふりかけ
		はちみつ	3	5	メけ		Ť	酒	0.7		クメ		なたね油	2.3	6		いんげんのおかか和え
		● 濃口しょうゆ	1.5		77				0.2		=		かつお節阪肉	0.5	1	和	
	もやしのごま和え	なたね油 もやし	0.2	6	ーッ		\vdash		0.01	6	_	ほうれん草の炒め物	豚肉 ほうれん草	10 20	3	食	
	もでしのこまれん	小松菜	8	3	チ	黒豆きな粉クリーム	•		1袋	6	Ī		人参	5	3	n	
		人参	8	3	٤	ささみとブロッコリーの サラダ	•	ささみ(レトルト)	5	1			玉ねぎ	5	4	日	
		白すりごま 砂糖	1.3 0.9	6 5	ドラ	サフタ	Н	ブロッコリー 塩 0	25 0.07	3	ᇴ		● 濃口しょうゆ塩	0.8		¥	
		● 濃口しょうゆ	1.8	5	+		Н	こしょう 0	0.07		ラ		こしょう	0.01		=	
							•		4	6	ダ		なたね油	0.2	6	ュ	
					ラ						で					- 1	
					ラスー						げ						
					プ						6						
					Ĺ						き						
											_						
栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当量	カルシ マグネシ 鉄 A B1	ビダミン B2 C	食物繊維	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	カルシ ムウム	マグネシ ウム 鉄 A B1 B2	С	食物繊維	* 米	エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当量	がら マグキシ ウム ウム 鉄 A B1 B2 mg mg mg mg mg mg mg mg	С	食物繊維	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量
能而	kcal g g g	mg mg mg ##ME mg	mg mg	g	養価	kcal g g g	mg	mg mg ##PAE mg mg	mg		養価	kcal g g g 832 32.5 27.2 3.0	mg mg mg ##ME mg mg	mg	g	養価	kcal g g g 787 31.8 26.8 2.3
-	コッペパン	344 93 5.3 366 0.47	1個	5.9 5	Epad	791 32.1 31.7 3.8 ごはん		米 1	33 100	5.3		ごはん	米	100	5.5 5	i pass	/8/ 31.8 26.8 2.3
	牛乳	○牛乳	1本	2	1	牛乳	0	牛乳 1	1本	2		牛乳	〇 牛乳	1本	2		
	おじゃがもちのクリーム	鶏肉 ▲ おじゃがもちボール	25 40	1 5	4	セルフチキンライス	\vdash	鶏肉 人参	35 25	3		白菜のみそ汁	豚肉 ▲ うす揚げ	10	1		1
	,m	人参	25	3	1		Н		65	4			白菜	20	4	((いただき
		玉ねぎ	60	4]			エリンギ	20	4			人参	5	3		14 1616
1		マッシュルーム ● むき枝豆(大豆)	6	4	11		_		15 1.5	3 6	11		玉ねぎ 青ねぎ	20 5	4		
Ę		● チキンスープ	11	7	月		•	トマトケチャップ	28	0	月		削り節	2	3		日本では、食
7		● パター(調理用)	1.3	6	и		•		8.0		н		● 出し昆布	0.5			「ごちそうさま
6		○ 牛乳 塩	27 0.9	2	27		\vdash	塩(こしょう)	0.3	_	28		 赤みそ 白みそ	3.8	1		
_		こしょう	0.03	1	_		Н		0.2	6	_		なたね油	0.2	6		れ、どのような
Ħ		なたね油	0.2		日	(揚)ポークコロッケ	•	ボークコロッケ 1	1個	5	H	(焼)さけのレモンしょう	さけ	1切	1		
水)	(揚)魚介ナゲット	▲ 米粉▲ 魚介ナゲット	2 3個	5	(木)	ツナとこんにゃく寒天の	1-		9	6	(金)	ゆかけ	なたね油 レモン果汁	0.2	6	-	
	(摘)無汀アクット	なたね油	31m 6		1	サラダ	-		20	4			砂糖	2	5		-
	チンゲン菜と豚肉のソ	豚肉	10	1	1			人参	10	3			● 濃口しょうゆ	2			(いたた
	テー	チンゲン菜 人参	30 12	3	ł		•		10 0.4	2		「うまい!うまい!」牛	でん粉牛肉	0.3 20	5 1		~
		エリンギ	12	3	-		1	砂糖	1.2	5		鍋の具	● 糸こんにゃく	15	5		「いただく(頂く/薫
			7	4							ブ		玉ねぎ				頭にのせるという意
		薄口しょうゆ	7	4			•	酢	1.2					20	4	9	
		● 薄口しょうゆ 塩	1.4 0.1	4			•	薄口しょうゆ	1.2		ツ劇		えのきたけ	10			身分の高い人から
		● 薄口しょうゆ 塩 こしょう	1.4 0.1 0.01				•	薄口しょうゆ塩(1.2 0.1		ッ劇 ク場		えのきたけ		4	Ī	身分の高い人からな 祭、頭上に捧げて敬
	コールスローサラダ	● 薄口しょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム	1.4 0.1 0.01 0.2 7	6			•	薄ロしょうゆ 塩 (こしょう (なたね油 (1.2 0.1 0.02 0.5	6	ックメニー		えのきたけ ● 酒 ● みりん 砂糖	10 1.2 0.6 1.8	4	<u>і</u> В	祭、頭上に捧げて敬 と動作にちなむ言葉
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ハム 人参	1.4 0.1 0.01 0.2 7	6 1 3		<u>ベ</u> ーコンともやしのソ	•	薄口しょうゆ 塩 (こしょう () なたね油 () ペーコン	0.1 0.02 0.5 8	6	ックメニュー劇場版鬼滅		えのきたけ ● 酒 ● みりん 砂糖 ● 濃口しようゆ	10 1.2 0.6 1.8 2.4	4 4 5	<u>і</u> В	祭、頭上に捧げて敬
	コールスローサラダ	● 薄口しょうゆ 塩 こしょう なたね油 ハム 人参 キャベツ	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4		ベーコンともやしのソ テー	•	薄口しょうゆ 塩 (こしょう 0 なたね油 (ベーコン もやし	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25	6 1 4	ックメニュー「劇場版鬼滅の	さつまいも,サラダ	えのきたけ	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2	5	j B 力	祭、頭上に捧げて敬 と動作にちなむ言葉
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ハム 人参	1.4 0.1 0.01 0.2 7	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソテー	•	薄口しょうゆ 塩 (こしょう () なたね油 () ペーコン もやし 人参	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5	6	ックメニュー劇場版鬼滅	さつまいもサラダ	えのきたけ	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5	4 4 5 6 1 5	j B 力	祭、頭上に捧げて敬 と動作にちなむ言う 然の恵み、生き物の
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ テー	•	薄口しようゆ 塩 (こしょう () () () () () () () () () () () () ()	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3	6 1 4 3	ックメニュー 制場版鬼滅の刃 無	さつまいもサラダ	えのきたけ	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3	5 6 1 5 3	j B 力	祭、頭上に捧げて敬 と動作にちなむ言う 然の恵み、生き物の
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ テー	•	薄口しようゆ 塩 にしょう 0 なたね油 (ペーコン) もやし 人参 にら 薄口しょうゆ 塩	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー 網場版鬼滅の刃 無限	さつまいもサラダ	えのきたけ	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3	4 4 5 6 1 5	j B 力	祭、頭上に捧げて敬 と動作にちなむ言う 然の恵み、生き物の
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ デー	•	薄口しようゆ 塩 にしょう なたお油 (ペーコン もやし 人参 にら 薄口しょうゆ 塩	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3	6 1 4 3	ックメニュー 無限列	さつまいもサラダ	えのきたけ	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3	5 6 1 5 3	j B 力	祭、頭上に捧げて敬 た動作にちなむ言う 然の恵み、生き物の うことへの感謝を表
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ テー	•	薄口しようゆ 塩 にしょう 0 なたね油 (ペーコン) もやし 人参 にら 薄口しょうゆ 塩	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー 網場版鬼滅の刃 無限	さつまいもサラダ	 人のきたけ 通 みりん 砂糖 運口しょうゆ なたね油 ごさみた(トリルト) ざっまいも 人参 キャベツ 塩 こしょう 酢 	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3 8 0.1 0.01	5 6 1 5 3 4	4 日本	祭、頭上に捧げて敬き た動作にちなむ言う 然の恵み、生き物の うことへの感謝を表
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ テー	•	薄口しようゆ 塩 にしょう 0 なたね油 (ペーコン) もやし 人参 にら 薄口しょうゆ 塩	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー 網場版鬼滅の刃 無限列車	さつまいもサラダ	 えのきたけ 酒 みりん 砂糖 還口しょうゆ なたわ油 ささみ(レトルト) さつまいも キャペツ 塩 こしょう 	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3 8 0.1 0.01	5 6 1 5 3	はなった。	祭、頭上に捧げて敬きと動作にちなむ言う 然の恵み、生き物の うことへの感謝を表 食べることは こことです。また
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ デー	•	薄口しようゆ 塩 にしょう 0 なたね油 (ペーコン) もやし 人参 にら 薄口しょうゆ 塩	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー 無限列車編 ノ	さつまいもサラダ	 人のきたけ 通 みりん 砂糖 運口しょうゆ なたね油 ごさみた(トリルト) ざっまいも 人参 キャベツ 塩 こしょう 酢 	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3 8 0.1 0.01	5 6 1 5 3 4	はなった。	祭、頭上に捧げて敬き た動作にちなむ言う 然の恵み、生き物の うことへの感謝を表
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ テー	•	薄口しようゆ 塩 にしょう 0 なたね油 (ペーコン) もやし 人参 にら 薄口しょうゆ 塩	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー 無限列車編 ノベー	さつまいもサラダ	 人のきたけ 通 みりん 砂糖 運口しょうゆ なたね油 ごさみた(トリルト) ざっまいも 人参 キャベツ 塩 こしょう 酢 	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3 8 0.1 0.01	5 6 1 5 3 4	はなった。	祭、頭上に捧げてもまた。動作にちなむ言うとの恵み、生き物のうことへの感謝を表してることはにことです。またしたとはじめ、農
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ テー	•	薄口しようゆ 塩 にしょう 0 なたね油 (ペーコン) もやし 人参 にら 薄口しょうゆ 塩	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノベライ	さつまいもサラダ	 人のきたけ 通 みりん 砂糖 運口しょうゆ なたね油 ごさみた(トリルト) ざっまいも 人参 キャベツ 塩 こしょう 酢 	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3 8 0.1 0.01	5 6 1 5 3 4	1時が終さ くノ木	祭、頭上に捧げて敬意 と動作にちなむ言義の ある、生き物の うことへの感謝を表 食べることは ことです。また 人をはじめ、、 人を運ぶ人、見
	コールスローサラダ	● 薄ロしょうゆ 塩 こしょう なたね油 ● ハム 人参 キャベツ とうもろこし	1.4 0.1 0.01 0.2 7 3 25	6 1 3 4 4		ベーコンともやしのソ デー	•	薄口しようゆ 塩 にしょう 0 なたね油 (ペーコン) もやし 人参 にら 薄口しょうゆ 塩	1.2 0.1 0.02 0.5 8 25 5 3 0.3 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー 無限列車編 ノベラ	さつまいもサラダ	 人のきたけ 通 みりん 砂糖 運口しょうゆ なたね油 ごさみた(トリルト) ざっまいも 人参 キャベツ 塩 こしょう 酢 	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3 8 0.1 0.01	5 6 1 5 3 4	1時が終さ くノ木	祭、頭上に捧げてもまた。動作にちなむ言うとの恵み、生き物のうことへの感謝を表してることはにことです。またしたとはじめ、農
		● 薄目しようゆ 塩 こしよう なたれ油 ・ハム・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	1.4 0.1 0.1 0.001 0.2 7 7 3 2.5 5 6	6 1 3 4 4 6		7		関ロしよかか 塩 (こしょう (こしょう の がたわれ油 (ペーコン も もやし 人 来 にこら	1.2 0.1 0.02 0.5 8 225 5 3 0.3 0.1 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー パライズ リタリー かんりょう 無限列車編 ノベライズ リー・ジャー・ アイ・マー・ アイ・アイ・ アイ・アイ・アイ・ アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア		 えのきたけ 通 みりん 砂糖 重しようゆ なたわ歯 ささまんしトルト) さうまいも キャペツ 塩 しょう 所 マヨネーズ風ドレッシング 	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3 8 0.1 0.01	5 6 1 5 3 4	167名: くノ木し	条、頭上に捧げてもまた。動作にちなむ言葉の を動作したなむ言葉の ちことへの感謝を表 食べることは ことでじぶが、、見 オを運ぶ感謝の オをす。感謝の オをす。感謝の
栄養	コールスローサラダ Table Marie Affilia Affil	● 薄目しようゆ 塩 こしよう なたれ油 ・ハム・ ・ハム・ ・トルー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.4 0.1 0.1 0.01 0.02 7.7 3.3 2.5 5.6 6	6 1 3 4 4	栄養	ベーコンともやしのソ テー		環日しまかり 塩 こしよう なたれ油 ベーコン もやし 人参 にら 薄日しまかり 塩 なたれ油	1.2 0.1 0.02 0.5 8 225 5 3 0.3 0.1 0.1	6 1 4 3 3 3	ックメニュー 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 ノベライ	さつまいもサラダ ***********************************	 人のきたけ 通 みりん 砂糖 運口しょうゆ なたね油 ごさみた(トリルト) ざっまいも 人参 キャベツ 塩 こしょう 酢 	10 1.2 0.6 1.8 2.4 0.2 5 25 3 8 0.1 0.0 0.3 5	5 6 1 5 3 4	167名: くノ木し	祭、頭上に捧げて敬意 と動作にちなむ言義の ある、生き物の うことへの感謝を表 食べることは ことです。また 人をはじめ、、 人を運ぶ人、見

「いただきます」「ごちそうさま」)に込める「感謝」の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら 「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞ れ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、 頭にのせるという意味があり、 身分の高い人から物をもらう 際、頭上に捧げて敬意を表し た動作にちなむ言葉です。自 然の恵み、生き物の命をもら うことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を 用意するために走り回ること を意味しており、この食事が 出来上がるまでに関わった 人びとへの感謝の気持ちが 込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでい くことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る 人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食 材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わって います。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつ し、食事を大切にいただきましょう。

