

令和7年(2025年)7·8月(C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・・・穀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

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量 1	胡 実	施献立名	食品名	(g)	食品実	施献立名	食品名	重量 食品	品 実施 日	献立名	食品名	重量 (g)	食品実施	施計立名	食品名	重量 (g)	食品群
	はん 乳	米 ○ 牛乳	100		黒糖パン	● 黒糖パン ○ 牛乳	1個	5	梅ちりごはん	米 ▲ 梅ちりごはんの素	100 5 5.4		ごはん 牛乳	米〇十乳	100 1本	5	ごはん 牛乳	米〇牛乳	100	5 2
	どん	豚肉	40	1	ジュリエンヌスープ	● ベーコン	15	1	牛乳	〇 牛乳	1本 2	_	五目汁	鶏肉	15	1	とうがんのすまし汁	下列 豚肉 ▲ 星型かまぼこ	10	1
		● 糸こんにゃく人参		3		人参 玉ねぎ	15 30		厚揚げとキャベツのみ そ炒め	豚肉 ● 厚揚げ	20 1 40 1	_		● つきこんにゃく人参	10 10	5 3		とうがん	5 30	4
		玉ねぎ 青ねぎ		3 .	_	● ポークスープ ● 出し昆布	5 0.8	\vdash		キャベツ人参	55 4 15 3			ごぼう 大根	10 10	4 -		人参 玉ねぎ	10 15	3
7		しょうが	1.2	4	7	● 薄口しょうゆ	3.5		'	玉ねぎ	45 4	_ ′		青ねぎ	3	3 7	'	青ねぎ	3	3
月		● 酒 砂糖	3	5	∄	塩 こしょう	0.1	ļ ,	1	干ししいたけしょうが	0.5 4 0.2 4			● 削り節 ● 出し昆布	0.5	— 月	1	● 削り節 ● 出し昆布	0.5	-
1		農口しょうゆなたね油	8 0.2	6	(揚)ビーフコロッケ	▲ ビーフコロッケ なたね油	1個		3	にんにく ● 中華だし	0.2 4	4		みりん薄口しょうゆ	0.5 4	7	,	● 濃口しょうゆ 塩	1.6 0.6	
	目厚焼き卵	▲ 五目厚焼き卵	1個	1 [豚肉のガーリックソテー	豚肉	15	1 ,		● 赤みそ	5.5 1	╡ 🖪		塩	0.2		, l	なたね油	0.2	
¥	·菜炒め	まぐろ(レトルト)キャベツ		1		人参 玉ねぎ	5 10	3		● トウバンジャン● 酒	0.2		(焼)さばのみりんしょう	なたね油	0.2 1切	6		● でん粉の ▲ 星型ハンバーグ	1 1個	5 1
(火)		人参にら	10	3	k)	チンゲン菜 もやし	10 20	3	7)	砂糖 ● 濃口しょうゆ	2.5 5 1.5	(並)	ゆづけ	なたね油	0.2	6	(焼)星型ハンバーグ おろしソースかけ	なたね油 大根おろし		6
		● 酒	0.75	3		にんにく	0.05			塩	0.15	1	テー	もやし	30	4		● 削り節	0.3	-
	-	みりん濃口しょうゆ	0.75 2.3	\dashv		● 濃口しょうゆ 塩	0.8	\mathbf{H}		こしょう なたね油	0.02 0.2 6	\dashv		人参 玉ねぎ	5 10	3		■ 酒● みりん	0.7 0.5	-
		塩 こしょう	0.15 0.01			こしょう なたね油	0.02		(坦)ピーフ、肉づめつ	● でん粉 ▲ ピーマン肉づめフライ	1 5 1個 1	_		しめじ ● 濃口しょうゆ	5 1	4		薄口しょうゆでん粉	2.5 0.3	5
		なたね油	0.2	6	カラフル野菜のサラダ	ささみ(レトルト)	10	1	ライ	なたね油	6.8 6			塩	0.15		七夕ゼリー	▲ 七タゼリー	1個	5
	゚゚゚゚ぼうサラダ	ごぼう 人参		3		キャベツ 玉ねぎ	10 5		切干大根の煮物	切干大根 人参	8 4 7 3			こしょう なたね油	0.01	6	ツナとピーマンの炒め 物	まぐろ(レトルト)つきこんにゃく	8 7	1 5
		白すりごま ● 薄口しょうゆ	0.4 1.2	6		パプリカ ● むき枝豆(大豆)	5 5	3		さやいんげん ● 削り節	5 3 0.2		きゅうりの梅肉和え	きゅうり キャベツ	20 10	4		ピーマン 玉ねぎ	15 10	3
		塩	0.12			とうもろこし	5	4		● みりん	1.2			わかめ	0.6	2		とうがらし	0.01	-
	-	こしょう ▼コネーズ風ドレッシング	0.02 7	6		● イタリアンドレッシング	5	6		砂糖 ● 濃口しょうゆ	1.8 5	\dashv		▲ 梅肉 砂糖	1.5 0.7	5 t	<u>.</u>	● みりん 砂糖	0.5	5
									小松菜のおかか和え	■ まぐろ(レトルト)小松菜	5 1		アセロラゼリー	● 薄口しょうゆ	0.5	9	7	● 薄口しょうゆ なたね油	1.5	
										えのきたけ	30 3 5 4		アセロラセリー	● アセロラゼリー	1個	⁵ ×	(<u></u> 鶏そぼろ	鶏ひき肉	0.2 25	
										● みりん● 濃口しょうゆ	1.6	-				-	-	しょうが ● 酒	0.1 0.4	4
										かつお節(粉末)	0.5 1							砂糖	1.2	5
																		● 濃口しょうゆ なたね油	0.1	6
224	ネル たんぱ ೄ 食塩	カルシ マグネシ ムナ ビタミン	L	食物	ム エネル たんぱ 食塩	カルショマゲネシ ビタ	ミン	食物	5 エネル たんぱ page 食塩	カルシ マグネシ 44 ビタミ	シ食物	2 栄	エネル たんぱ 四m 食塩	i カルシ マケ・ネシ 44 ビタ:	<u> </u>	食物 栄	5 エネル ナームパ ニ・・・・ 食	塩 カルシ マグネシ 4分	ビタミン	食物
栄養	r- 〈質 脂質 相当量 cal g g g	ウム ウム 鉄 A B1 B2 mg mg mg μsRAE mg mg		繊維 著	kcal g g g	カム ウム 鉄 A B1 mg mg mg mg μgRAE mg	B2 C mg mg	繊維者	+'- 〈質 ^{加貝} 相当量 kcal g g g	t ήλ ήλ ^{SX} A B1 E mg mg mg μ _{sPAE} mg n	32 C 繊維ng mg g	養	t'- 〈質 ^{加貝} 相当 kcal g g g	置 ウム ウム SX A B1 mg mg mg μsRAE mg	B2 C mg mg	繊維養	キー 〈質 ^{加具} 相i	塩 ガルク ウム 鉄 A B g mg mg mg μsRAE m	B2 C g mg mg	繊維
	82 29.6 25.4 2.7 はん	340 97 2.2 439 0.62 0.63	31 100	6.5 fi	778 29.0 31.2 3.5 コッペパン	354 94 1.9 246 0.51 (● コッペパン	0.58 32		833 30.0 25.7 3.5	411 103 2.9 331 0.56 0.	.71 50 6.6 100 5		783 29.7 28.0 2.3 ごはん	294 91 4.0 227 0.38 0			773 30.7 21.6 2 ごはん	.4 473 92 11.3 181 0.4 米		4.7 5
4	乳	〇 牛乳	1本	2	牛乳	○ 牛乳	1本	2	牛乳	〇 牛乳	1本 2		牛乳	〇 牛乳	1本	2	牛乳	○ 牛乳	1本	2
4	華豆腐	1 国内 ■ 豆腐		1	パンプキンスープ		10	3	じゃがいもの塩こうじ煮	豚肉 ● つきこんにゃく	30 1 20 5		卵入り中華スープ	●豆腐		1	すいとん汁	鶏肉● うす揚げ	10	
		人参 玉ねぎ	20	3		玉ねぎ かぽちゃ	35 20			じゃがいも 人参	50 5 20 3			人参 玉ねぎ		3		▲ すいとん 人参	25 5	
7		白菜	20	4 .	,	かぼちゃペースト	24	3 -	,	玉ねぎ	50 4			にら	5	3 7	,	玉ねぎ	15	4
_	ŀ	● たけのこ(水煮) さやいんげん	-	3	<u>_</u>	パセリ ● ポークスープ	0.01 5	3		エリンギ ▲ 塩こうじ	5 4 8	-1		干ししいたけ わかめ	0.9 0.5	2 2	,	青ねぎ ● 削り節	3 2	3
月月		干ししいたけ	0.4	4	1	〇 牛乳	20		1	● 酒	1	月		● 中華だし	2		1	● 出し昆布	0.5	
8		★イスターソース酒	1.5	⊣ ։	9	● 生クリーム ▲ 粉チーズ	2.8 1.9		0	砂糖 塩	0.1	11		● 薄口しょうゆ 塩	1.5 0.1	14	4	● 赤みそ● 白みそ	5 3.5	
日		● 濃口しょうゆ 塩	1.5 0.7	— F	∃	塩にしょう	0.8	- F	(揚)白身魚のフリッター	なたね油	0.2 6 50 1	日	(揚)ミンチカツ	こしょう ▲ ミンチカツ	0.01 1個		(焼)さけの塩焼き	なたね油 ▲ 塩ざけ		6
(火)		こしょう	0.03	(7	k)	なたね油	0.2		マカロニサラダ	なたね油	7.5 6		三色ナムル	なたね油	9	<u>6</u> (月	ひじき豆	なたね油	0.2	6
		なたね油 ● でん粉	0.2	5	(焼)鶏肉のバーベ	米粉 鶏肉	1.5 2切	1	プ マカロニ サラ タ	● エルボマカロニ 人参	10 5 10 3	1`-'	三色ナムル	● ささみ(レトルト)小松菜	20	3	がじき豆	● 大豆(レトルト) ● 竹輪		1
(昜)いかナゲット	▲ いかナゲット なたね油	3個 6		キューソースかけ	黒こしょうなたね油	0.02			玉ねぎ きゅうり	10 4 10 4	_		もやし人参		3		人参		3
Ŧ	ャプチェ	豚ひき肉	12	1		● おろしりんご	5	4		塩	0.2			● 中華だし	0.3			ひじき	1.8	2
		● 春雨 玉ねぎ	4 20			レモン果汁	0.3			こしょう こしょうマヨネーズ風ドレッシング	0.01 7 6	\dashv		白いりごま ● 薄口しょうゆ	0.3 1.3	6		● みりん 砂糖	0.3 2.1	5
		にら しょうが	8 0.3	3		砂糖 ■ 濃口しょうゆ	1.5 1.5		チンゲン菜とコーンのソ テー	● ささみ(レトルト) チンゲン菜	8 1 25 3			塩 ● ごま油	0.1 0.3	6		● 濃口しょうゆなたね油	2.1	6
		にんにく	0.1			● でん粉	0.3	5		とうもろこし	10 4		ツナとキムチの炒め物	● まぐろ(レトルト)	10	1	たくあんの和え物	小松菜	20	3
	-	● コチジャン 砂糖	0.5 0.5	5	ペペロンチーノ	● ベーコン ● スパゲティ	8 12			農口しょうゆ塩	0.6 0.15	+		▲ 白菜キムチ ● むき枝豆(大豆)	20 5	4		えのきたけ 人参	5 5	4
		● 濃口しょうゆ なたね油	2.7			玉ねぎ しめじ	18	4		こしょう なたね油	0.01	7		砂糖 ● 濃口しょうゆ	0.2	5 終		▲ たくあん ● みりん		4
ā	ま夏みかん缶	る。 ■ あま夏みかん(缶)	0.2 35			にんにく	0.2	4		(み1~14/田	0.1 6	\dashv		なたね油	0.3	6 影		● みりん ● 濃口しょうゆ	1.2	
	П					とうがらし ■ コンソメ	0.01	\vdash					パインアップル缶	● パインアップル(缶)	30	4 0	I			
						塩	0.3									年				
						こしょう なたね油	0.01													
					キャベツのサラダ	キャベツ	25 10										L			
						人参	6	3												
						● 中華ドレッシング	5.5	6												
栄	ネル たんぱ _{脂質} 食塩 デー く質 脂質 相当量	かい マグネシ 鉄 ビタミン		食物 🚊	ド エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 相当量	カルシ マケ・ネシ 鉄 ビタ	ミン	食物 労織維	エネル たんぱ 脂質 食塩	カルシ マグネシ 鉄 ビタミ	シ 食物	加栄	エネル たんぱ _{脂質} 食塩 キー く質 脂質 相当	i カルシ マゲネシ 鉄 ビタ: 量 ウム ウム 鉄 A B1		食物 栄	エネル たんぱ _{脂質} 食	塩 カルシ マグネシ 鉄 鉄	ビタミン	食物
養し	cal a a a	mg mg mg u-PAF mg mg	ma	^{戦権} 1	₹ kcal σ σ σ	mg mg mg ugRAE mg	mø mø	g 1	kcal ø ø ø	mg mg mg usRAE mg n	ng mg g	養	kcal g g g	mg mg mg ugRAE mg	mø mø	₩# 養	kcal g g	mg mg mg usrae m	I B2 C g mg mg	繊維
曲	13 30.6 24.1 2.3	277 83 1.6 258 0.32 0.47	16	3.2 li	829 38.0 30.0 3.6	381 96 2.1 380 0.47	0.65 41	7.0 信	839 31.2 26.2 2.2	307 100 2.5 355 0.59 0.	56 31 9.3	3 価	797 27.3 25.8 2.9	318 87 5.4 304 0.41 0	0.56 26	4.1 価	707 34.7 15.0 3	.4 343 107 2.4 266 0.3	3 0.54 15	4.1

令和7年(2025年)7·8月(C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・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

● コンビニで購入する場合(例)

主菜

(ゆで卵)

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名		食品名	重量 (g)	食品群	実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5		コッペパン	•	コッペパン	1個	5		ごはん		米	100	5
	牛乳	0	牛乳	1本	2	1	牛乳	О	牛乳	1本	2	1	牛乳	0	牛乳	1本	2
	タッカルビ		鶏肉	40	1	1	オニオンスープ	Г	豚肉	10	1	1	米粉ポークカレー		豚肉	20	1
		•	トッポギ	20	5	1		•	アルファベットマカロニ	2	5	1			じゃがいも	50	5
			人参	15	3	1			じゃがいも	20	5	1			人参	20	3
			玉ねぎ	40	4	1			人参	5	3	1			玉ねぎ	60	4
7			キャベツ	45	4	7		Г	玉ねぎ	30	4	7		Г	しょうが	0.5	4
'			白ねぎ	10	4	١ ′		Г	パセリ	0.01	3	1 ′			にんにく	0.3	4
月		•	コチジャン	2.5		月		•	コンソメ	1.7		月			ソテードオニオン	3	4
77			砂糖	3	5	7		•	薄口しょうゆ	1.5		"		•	おろしりんご	5	4
15		•	濃口しょうゆ	6		16		Г	塩	0.2		17		•	ポークスープ	10	
15			なたね油	0.2	6	16		Г	こしょう	0.01		1 ' '		•	チャツネ	5	5
		•	でん粉	1	5	┨╒		Г	なたね油	0.2	6	В			米粉	4	5
日	(焼)チヂミ	•	チヂミ	1個	5	-	(揚)フライドチキン		鶏肉	60	1			•	カレ一粉	0.3	1
(de)			なたね油	0.2	6	(水)		0	小麦粉	8	5	(木)			ターメリック	0.15	
(火)	わかめのサラダ	•	ハム	10	1	()()			にんにく	0.03	4	(小)		•	トマトケチャップ	4	
			人参	10	3	1		•	コンソメ	0.45		1		•	赤ワイン	1	
			玉ねぎ	15	4	1		Г	塩	0.4	1	1		•	ウスターソース	1	1
			とうもろこし	5	4	1			あらびき黒こしょう	0.05	1	1		•	とんかつソース	1	1
		•	わかめ	0.4	2	1			なたね油	6	6	1		•	濃口しょうゆ	2.5	1
			白いりごま	1.3	6	1	ラタトゥイユ	•	ウインナーソーセージ(輪切り)	15	1	1			塩	0.6	
			砂糖	2	5	1		Г	なす	25	4	1			こしょう	0.025	
		•	酢	2.7		1		Г	玉ねぎ	20	4	1			なたね油	0.2	6
		•	濃口しょうゆ	2.7		1			ピーマン	8	3	1	ほうれん草オムレツ	•	ほうれん草オムレツ	1個	1
		•	ごま油	0.5	6	1		•	トマト(缶)	10	3	1	春雨のサラダ	•	春雨	6	5
	フルーツナタデココ	•	りんご(缶)	20	4	1		•	トマトケチャップ	5		1		Г	きゅうり	20	4
		•	ナタデココ	20	5	1		Г	砂糖	0.5	5	1			人参	10	3
						1		•	薄口しょうゆ	0.4	1	1			とうもろこし	10	4
									塩	0.1	1	1			和風ドレッシング	8	6
								Г	こしょう	0.01		1	ベーコンとれんこんのピ	•	ベーコン	10	1
								Г	なたね油	0.2	6	1	リ辛炒め	•	れんこん(水煮)	20	4
							ブロッコリーのチーズソ	Г	ブロッコリー	40	3	1			人参	10	3
							テー	•	粉チーズ	2.6	2	1			白すりごま	1	6
									塩	0.26	1	1		•	トウバンジャン	0.05	1
								Г	こしょう	0.01		1		•	みりん	1	
								Г	なたね油	0.2	6	1			砂糖	0.5	5
								Г				1		•	濃口しょうゆ	1	1
								ı			1				塩	0.1	1
								ı		1		l		•	ごま油	0.1	6
								ı		1		l		Г	なたね油	0.1	6
栄	エネル たんぱ 脂質 食塩		マグネシ 鉄 ビタミン		食物	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩	カル	マグネシ 鉄 ピタミン	<u> </u>	食物	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当量	カルシ	パグや 鉄 ビタミン	<u> </u>	食物
養	十一 〈真 相当重	ウム	7A A B1 B2	С	繊維	養	十一 〈與 相当並	1	7A A B1 B2	С	繊維	養		ウム	74 A B1 B2		繊維
価	kcal g g g	mg		mg	g	価	kcal g g g	m		mg	g	価	kcal g g g	mg		mg	g
Щ	861 26.7 23.8 2.7	312	87 1.5 293 0.39 0.49	39	4.6	Щ	799 37.5 31.3 4.1	36	0 90 2.4 180 0.51 0.62	44	8.2	Щ	834 24.5 25.3 2.4	376	87 2.5 413 0.47 0.57	38	9.5

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、 ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなりま す。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

○1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事 を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

おやつはダラダラ食べずに、時間と量を 決めて食べましょう。おやつの量の目安は 1日200kcal程度です。

● 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえること を心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



〈 2学期 〉

献立名	食品名	重量 (g)	: 食品 群	実施	献立名		食品名	(g)	食品群	実施	献立名		食品名		食品群	実施	献立名	食品名	(g)	食
ごはん	米	100			コッペパン		コッペパン	1個	5		ごはん		米	100	5		ごはん	米	100) 5
牛乳	〇 牛乳	1本	2	1	牛乳	0	牛乳	1本	2	1	牛乳	0	牛乳	1本	2	1	牛乳	〇 牛乳	1本	: 2
夏野菜の米粉チキ	-ンカ 鶏肉	20	1	1	ミネストローネ		豚肉	10	1	1	トックスープ		豚肉	10	1	1	スタミナ炒め	豚肉	35	1
レー	かぼちゃ	30	3	1		•	ツイストマカロニ	5	5	1		A	トック	20	5	1		キャベツ	55	4
	人参	15	3	1		П	じゃがいも	25	5	1			人参	10	3	1		人参	20	3
	玉ねぎ	45	4	1			人参	10	3	1			玉ねぎ	20	4	1		玉ねぎ	45	4
	なす	20	4	8			玉ねぎ	20	4	l a			青ねぎ	3	3	8		エリンギ	10	4
	ズッキーニ	15	4	T °			パセリ	0.01	3	l °		•	ポークスープ	5		l °		にら	10	3
	しょうが	0.5	4	月月			ポークスープ	5		月		•	濃口しょうゆ	1.6		月		しょうが	0.1	4
	にんにく	0.3	4	7			トマトジュース	30	3	ם ר			塩	0.6		ר		にんにく	0.2	. 4
;	● ソテードオニオン	3	4	27			トマトソース	10		28			こしょう	0.025		29		白いりごま	1	6
	● おろしりんご	5	4	1 2 /			砂糖	0.2	5	1 20			なたね油	0.2	6	23		● トウバンジャン	0.2	
	● チキンスープ	10] 🖪		•	濃口しょうゆ	1.6		lв	(揚)ポークしゅうまい	•	ポークしゅうまい	3個	1	l _B		● コチジャン	0.5	
	● チャツネ	5	5	7 "			塩	0.6		I –			なたね油	5.4	6	1 ⁻		● 酒	1	П
)	米粉	4	5	(水)			こしょう	0.025		(*)	ツナとこんにゃく寒天の サラダ	•	まぐろ(レトルト)	10	1	(金)		砂糖	3	.,
′	● カレ一粉	0.3		()()			なたね油	0.2	6	(///	サラダ			20	4	(11/		● 濃口しょうゆ	6.5	
	ターメリック	0.15			(焼)鶏肉のレモンソー		鶏肉	2切	1	1			きゅうり	10	4	1		塩	0.2	
	● トマトケチャップ	4			スかけ		塩	0.05		1			人参	10	3	1		こしょう	0.01	Т
	● 赤ワイン	1		1			黒こしょう	0.01		1		\blacksquare	こんにゃく寒天	0.4	2	1		● ごま油	0.5	\Box
	● ウスターソース	1		1			なたね油	0.3	6	1			砂糖	1.2	5	1		なたね油	0.2	
	● とんかつソース	1		1			レモン果汁	2.5	4	1		•	酢	1.2		1	(揚)いかフライ	▲ いかフライ	1個	П
	● 濃口しょうゆ	2.5		1			はちみつ	1.5	5	1		•	薄口しょうゆ	1.2		1		なたね油	7.5	
	塩	0.8		1		•	濃口しょうゆ	4		1			塩	0.15		1	ささみサラダ		20	
	こしょう	0.025	5	1		•	でん粉	0.3	5	1			こしょう	0.02		1		人参	12	
	なたね油	0.2	6	1	バジルスパゲティ	•	ベーコン	10	1	1			なたね油	0.2	6	1		玉ねぎ	12	
(揚)白身魚フライ	▲ 白身魚フライ	1個	1	1		•	スパゲティ	10	5	1	じゃこピーマン	A	ちりめんじゃこ	5	1	1		きゅうり	12	
	なたね油	9	6				玉ねぎ	25	4	1			ピーマン	25	3	1		砂糖	2.25	5
キャベツのマスタ-	-ド和 ▲ 焼き豚	5	1	1			にんにく	0.07	4	1		•	酒	0.5		1		● 酢	2.25	ا ز
え	キャベツ	25	4	1		A	バジルペースト	3		1			砂糖	0.5	5	1		● 薄口しょうゆ	1.8	\top
	きゅうり	20	4	1			塩	0.2		1		•	濃口しょうゆ	1.5		1		塩	0.1	\top
	人参	10	3	1			こしょう	0.02		1			なたね油	0.2	6	1		こしょう	0.03	3
	▲ つぶ入りマスター	1.2		1			なたね油	0.1	6	1		1				1	枝豆	▲ 枝豆(大豆)	40	
	● みりん	1		1	ブロッコリーのサラダ	•	まぐろ(レトルト)	5	1	1		1				l		塩	0.2	\top
	砂糖	1	5	1			ブロッコリー	25	3	1		1				l				\top
	● 酢	1.5		1			人参	5	3	1		1				l		1 1		
	● 薄口しょうゆ	2		1			とうもろこし	5	4	1		1				l		1 1		
	なたね油	0.1	6	1		•	中華ドレッシング	5	6	1		1				l		1 1		
ほうれん草のごま	和え ほうれん草	25	3	1						1		1				l		1 1		
	人参	5	3	1		1 1		1		l		1				l		1 1		
	玉ねぎ	10	4	1		1 1		1		l		1				l		1 1		
	白すりごま	1.5	6	1		1 1		1		l		1				l		1 1		
	砂糖	1	5	1		1 1		1		l		1				l		1 1		
	● 濃口しょうゆ	2		1		1 1		1		l		1				l		1 1		
すりおろしりんごも			5	1		11														
エネル たんぱ 昨日	食塩 加心 アゲおい ム	ビタミン	食物		エネル たんぱ ロニルの 食塩	thui-	マゲネシ ル ビタミン	<u> </u>	食物		エネル たんぱ ロュルタ 食塩	力ルシ	マグネシ 44 ビタミン	ı	食物		エネル たんぱ 四m 食塩	カルシ マグネシ 44 ビタミン		1
キー く質 脂質	食塩 カルシ マグネシ 鉄 イン ウム サム A	B1 B2 C		*	エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当 1	. カルシ 量 ウム	ウム 鉄 A B1 B2	С	繊維	栄	キー 〈質 脂質 相当量	ウム	ウム 鉄 A B1 B2		繊維	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量			
kcal g g	g mg mg mg μ _s RAE	mg mg mg	g	袞	kcal g g g	mg	mg mg ⊭gRAE mg mg	mg	g	養	kcal g g g	mg	mg mg μ _s RAE mg mg	mg	g	養	kcal g g g	mg mg mg #sRAE mg m	g mg	
857 30.8 23.8	2.9 337 118 4.6 510	0.37 0.63 61	6.6	価	822 38.8 30.7 3.8	332	93 2.4 241 0.50 0.6	1 30	8.5	価	767 26.4 22.4 2.5	287	76 1.5 249 0.50 0.45	5 30	3.2	価	828 37.6 24.4 2.4	333 128 2.6 353 0.69 0.5	5 41	6

給食がない日は、 カルシウムが不足し がちになります。 カルシウムは、丈 夫な骨をつくるのに 欠かせない栄養素で



牛乳・乳製品をはじめ、カルシウム を多く含む食品を意識して食事に取り 入れましょう。



