

令和7年(2025年)12月(A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(A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(A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。

The content of the	ata ida			A D -			A-	I state I			1			AF	柯		都合により変わることか	
The second column The	実施 献立名	食品名		東山 ラ	藤 献立名	食品名	三二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二	天龍 献立名	食品名		製	食品名	重量	英品	実施	献立名	食品名	重量 食品
The content of the	ごはん	1%	100	5	ごはん	1 *	100 5	コッペパン	●コッペパン	1(8) 5	ごはん	1%	100	5	-	13.67	1*	100 5
Ref 1	牛乳	〇牛乳			牛乳	〇牛乳	1本 2	牛乳			牛乳	〇 牛乳				F乳	〇 牛乳	1本 2
The content of the	厚揚げの中華者	豚肉	20	1	チンゲン菜のすまし汁			鶏肉とマカロニのクリー	- 鶏肉	30 1			40	1				20 1
## Company of the com		● 厚揚げ				チンゲン菜	20 3		● エルボマカロニ		1 1 1 1 1 1	● 糸こんにゃく				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	● エルボマカロニ	3.5 5
The content of the		人参	15			人参			人参	10 3	i	人参			1	ŀ		50 5
A		玉ねぎ	50	4		玉ねぎ	25 4	1	玉ねぎ	40 4	1	玉ねぎ	65	4		ı	人参	20 3
Company Comp	12			4	12			12		20 3	12		10	3	12	ļ		55 4
Record Column C	12	★イスターソース			12	● 出し昆布		12	〇 牛乳	12 2	12		1.2	4	12	ſ		15 3
The content of the	月	● 酒			В		0.5	В	▲ ホワイトルウ	12 5	в	■ 酒			В	ſ		13
A STATE OF COLUMN	л	農口しょうゆ			7	薄口しょうゆ		· ·	米油	0.2 6	7	砂糖			. "	ſ	● トマトケチャップ	
A STATE OF COLUMN	1	塩			2	塩	0.2	3 (揚)ピーフコロッケ	▲ ビーフコロッケ		4	● 濃口しょうゆ			5			
A STATE OF COLUMN	·	こしょう				米油					·				ı	l	● ウスターソース	
STATE STAT	В	米油			日 (揚)キャベツミンチカツ	▲ キャベツミンチカツ		日もやしのカレーソテー				んしょう ▲ あじのみりんしょうゆづけ			В	l	塩	
1	(T-5 to / # - /) av	●でん粉				米油		-	人参		(JC 44)					l	こしよう	
1				1 (火) 切十大根の煮物	● 79 揚げ		(zk)	土ねさ						(金)	IR) - I . I .		
# 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ツナとこはつのこまサラ	ラ よくろ(レトルト)				り 丁 人依	9 4		570		7-	マンパンパン			()	橋)ナキンカツ	▲ アインカン	
■ 2000 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2	146				_ SIUSS	7.5 3		作						1 -	t-To-o-t 1780t		
1 日本の		エカギ				● Julia.		1			ł	1 +545			1 1	『阿のイベスート風味	本本面	
*** **		ウェリニキ				Zhish		1			ł				1 1	1/2	+ 101	
# 1987-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00				0		■ 漂口 +3/h		液体ココア			1	● #□L F3/A			i l	ļ		
A.C.				6							ł	梅			i l	ļ		
● 第20-29 1 1 5	h / = / m /=-	● れんこん(水素)	0.0	4	ナラレ日本の子佐川と	A ±=¬1,7	0.1 0	20939-00979	1 &						i l			
● 第20-29 1 1 5	10000000	人参	10	3	りかけ	■ 艮布	0.7 2	1	▲ フレンチドレッシング	5 5		米油	0.02	6		l		0.7
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		■ みりん		3	,,	砂錘		l -	_ ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3	白帝の者だた」	方並	40	4	i l	ļ		
■ 200-1979 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		砂錐	0.0	5							口来の深いたと	人参	- 5	3	i l	ļ		
■ ************************************		▲湯口ようゆ		J		- MA-04-717						▲ 削り筋			12	チうれん苺とコーンのソ		
■ ************************************		米油		6							I	砂糖			1 7	;- 2007	玉ねぎ	10 4
A		1 1	5.1			1 1		1 1	1 1	1 1	1 1	● 薄口しょうゆ		,	ı lî	l	とうもろこし	
************************************		1 1	1 1			1 1		1 1	1 1	1 1	みかんゼリー		1個	5		l		0.16
2		1 1	1 1			1 1		1 1	1 1	1 1			- 1988	-		l		
# 27 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 1	1 1	1 1		1	1 1		l	米油	
															i l	ļ	i I	
															i l	ļ	i I	
															1	ļ		
																l	ı I	
															1	ļ		
															1	ļ		
																l	ı I	
			1 1						1 1		1 1					ļ	ı 1	
	334 T26 5-71# Auto	5 162, 26'22, PAS'	1 .	会物	ANA T25 1-41# AM	160 2620 L	(E)	A4 T25 1-7 1-91 A49	180 26'20 Pass.		24 T±6 T+7 1#1	会権 きむ ツがまっ い どめない			254	726	160 2020 m	タミン 食物
			C 8	繊維	※ 十一 〈貝 相当室		B2 C 繊維	・ キー 〈質 **** 相当:		C機維	本 ギー (質 胎質			繊維	- * ■ *			B2 C 繊維
では、	Kcai g g g	mg mg mg ##ME mg mg	mg			mg mg mg ##RAE mg	me me e		mg mg mg ##AE mg mg	mg g	2000 kcal g g	g mg mg mg ##PAE mg mg	mg	g	19t k		mg mg mg ##AE mg	mg mg g
●形 () () () () () () () () () (828 28.3 20.8 2.3			5.9	- 839 Z8.Z Z5.8 Z./						··· //0 38.5 18.						290 113 3.0 396 0.52 (
# 日本の	上はん	不 〇 生型			上はん			上はん			上ばん				米			
大学 5 2 2 2 2 2 2 2 2 2		() サル (カロス/フラノ汶な)										サイル 生物						
1	図団子の中華スーク				ハヤンライス			わかめスーク			内しやか				ا ا	.ゃかいものミルクスー		
大変 10 4 12 12 13 14 14 15 14 15 14 15 14 15 15		まわぎ	25	4		まわぎ	60 4	1	まわぎ	20 4		いたがいた。	55	5	ı [l		10 3
12 12 13 14 15 15 15 15 15 15 15		大根	10	4		マッシュルーム			えのきたけ							l		
日本	4.0	青ねぎ		2	10	にんにく		1	わかめ	0.5 2					1	ŀ	パセリ	0.01 3
● 個には少か 13	12	● 中華だし			12	▲ ハヤシルウ	16 5	12	● ボークスープ		12	● 酒	1		12	ŀ	● コンソメ	2.5
8 個以かライ 0.01 1 1 1 1 1 1 1 1 1		薄口しょうゆ	1.3			● トマトケチャップ	2		● 出し昆布	0.8		砂糖	2.7	5		ļ	〇 牛乳	30 2
日 園内小田菜のディス 園内 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7				7			7	薄口しょうゆ		7					ı		
日 園内小田菜のディス 園内 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0		0.01		0	こしょう	0.01	10	塩	0.2	11		0.2	6	12	ı	こしょう	0.01
日 園内小田菜のディス 園内 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(揚)いかフライ	▲ いかフライ	1個	1	-	米油	0.2 6	10	こしょう	0.03	(揚)豆腐ナゲッ	ト ▲ 豆腐ナゲット	3個	1	12	ŗ	米油	0.2 6
A	В		7.5					в	米油	0.2 6	В				I П 🗕			3 5
数元学 10 4 12 12 12 12 12 12 12	期内と小松来のオイス	鶏肉		1	キャベツと焼き豚のソ	▲ 焼き豚		(焼)鶏肉のハーベ	鶏肉		土ねざとワインフ	トーの ● ウインナーソーセージ(輪切り)			- (‡	揚)さけフライ	▲ さけフライ	1個 1
数元学 10 4 12 12 12 12 12 12 12	(月) ターソース炒め	小松菜			火) ^{ナー}	キャベツ		(水) キューソースかけ			(木) ソテー	人参			(金)			9 6
上分が	'	人参	10	3		土ねぎ		"			`				0	♪さわり大豆のケチャッ ゚		10 1
● 中新た 0.5		土ねざ	10	4							1 1				, I ⁷	13/ 0()		
● オイスターノス 15 下級 1		● 由華だ	0.5	4		I I I I I	0.2		ルエン里斗	0.1 4	1		1.2	\vdash		ļ	人参	12 3
● 画面 Lよが		● ナイフターソーフ	1.5	_		半油		1			ł			+		l		20 4
● 園口とがゆ 0.3 6 大参 0.2 6 大参 0.3 6 大参 0.2 6 大参 0.3 6 大参		砂糖		5	まわしとささみのむっち		10 1		□ 漂口1.±うゆ	1.0 5					ı	I	● トマトソース	
大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き				-	0 1-0CCCV/V/40/L199	もやし		1 1	■ でん粉		白夢のだいべい	が知え ● ささみ(レトルト)			ı	I	ウスターソース	
砂糖 1.1 5 4 1.5 4 1.5 4 1.5 5 4 1.5 5 5 5 5 5 5 5 5 5				6		人参		ポテトサラダ	じゃがいも		1 200100000	白菜				I	塩	
砂糖 1.1 5 4 1.5 4 1.5 4 1.5 5 4 1.5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	パインアップル缶					わかめ		1	人参		1					I	こしょう	
● 薄口上がか 14		1	1 - 1			砂糖	1.1 5	1		15 4	1		6	6		ļ		0.1 6
□ (コネーズ酸 レッシッグ 3 6 6 7 2 15 15 4 1		1 1	1 1			薄口しょうゆ	1.4	1	塩	0.25	1					ŀ	▲ 米粉	0.35 5
● マヨネーズ風トレッシング 8 6 3			1 1					1	こしょう	0.02	1				1	小松菜のサラダ	■ ハム	7 1
サンゲン栗のにんにく サンゲン栗 20 3 4 人参 ● ごまドレッシング 6 3 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1									● マヨネーズ風ドレッシング	8 6	1				ı li		小松菜	30 3
歩か 歩か 歩が 歩 上が 上が 上が 上が 上が 上が		1 1	1 1			1 1			チンゲン菜	20 3]		1			ŀ	人参	8 3
T.C.A.C.C		1 1						炒め		15 4]		l				● ごまドレッシング	6 6
T.C.A.C.C									人参]							
塩		1 1	1 1			1 1		1 1	にんにく]		1	1 1		I	ı 1	
塩									● 濃口しょうゆ	0.5						I	1 1	
来語 0.1 6 東京 1.5		1 1	1 1			1 1		1 1	塩	0.2	1 1		1	1 1		I	ı 1	
栄 746 たんぱ 8度 8度 850 7750 数		1 1	1 1			1 1		1 1	こしょう		1 1		1	1 1		I	ı 1	
乗 1.56 たんぱ BR		1 1	1 1			1 1		l	米油	0.1 6	1 1		1	1 1		I	ı 1	
業 3.56 たんぱ 周沢 青竜 157 ○ 780 263 227 118 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 27 1 18 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 28 27 1 8 2 3 18 3 18 2 2 2 3 28 2 18 3 18 2 2 3 28 2 18 3 18 2 2 3 28 2 18 3 18 2 2 3 28 2 18 3 18 2 2 3 28 2 18 3 18 2 2 3 28 2 18 3 18 2 2 3 28 2 3 28 3 18 2 2 3 28 2 3 28 3 28			1 1								1 1					ļ	ı 1	
業 1.55 たんぱ Big 相当量 75 75 75 75 75 75 75 75											I					I	1 1	
## 25 25 25 25 25 25 25 25											I				1	ļ	ı I	
栄養 ** ** ******************************			1 1						1 1		1 1					ļ	ı 1	
業 1.5k たんぱ 脂質 相当型 か か			1 1						1 1		1 1					ļ	ı 1	
************************************		1 1									I				1	ļ	ı I	
* 1			1 1	- 1					1/63	1		Aut to and Pass	1	44				N21.
** kcal g g g g g g g g g	M ++ +	t +12, 46'42,		会物														
1 1 1 1 1 2 3 2 2 3 2 2 3 3 2 3 3	栄 エスネル たんぱ 脂質 食塩	監 加ル マゲネシ 鉄 ビタミン 量 ウム ウム 鉄 A B1 R2	C 1	食物繊維	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量		E2 C 繊維			C機維	栄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		С	繊維	栄力	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 A R1	B2 C 繊維
	養	重 加沙 マヴネシ 鉄 ビタミン 量 ウム ウム st A B1 B2 me me me me με/44 me me			養 _ _		B2 C 繊維 mg mg g			C 機維 mg g	養 kcal g g		C mg	繊維	290 k	kcal g g g		B2 C 繊維

22

日 (月)

至

= ı İ 大根のサラダ

かぼちゃの煮物

令和7年(2025年)12月(A献立) 義務教育学校(後期課程)含む

0.8 9 1

0.8

0.8

0.2

0.01

0.2

2.3

2.7

0.5 5

食物 C 繊維 mg g 36 6.8

0.8 6

45 3

23

日

(火

(揚)フライドチキン

ほうれん草とツナのこ まサラダ

フルーツナタデココ

出し昆布赤みそ

★油ささみ(レトルト)大根人参きゅうり砂糖

薄口しょうゆ

塩こしょう

かぼちゃ

● 削り節

砂糖

たんぱ 脂質 食塩 加シ でがわ りム ウム

薄口しょうゆ

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・・・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

※米粉の配合は、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(A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(A献立)」でご確認ください。

小麦粉にんにくコンソメ

塩 あらびき黒こしょう 米油

★油まぐろ(レトルト)ほうれん草人参白すりごま砂糖

黄桃(缶)▲ ナタデココ

60 1

8 5 0.03 4

10 3 1.5 6

1.5 5

20 4

20 5

2.8

0.45

0.3 0.05 6 6 10 1 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	(6)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量	食品実		献立名	食品名	重量金	温泉		食品名	重量 食品 (g) 群		献立名	金品名	金融 金品 金品
	ごはん	*	100	5		ごはん	米		5		コッペパン	● コッペパン		5	ごはん	*	100 5	-	ごはん	*	100 5
	牛乳	〇 牛乳	1本	2			○ 牛乳		2		丰乳	〇 牛乳		2		〇 牛乳	1本 2			〇 牛乳	1本 2
	きのこスープ	豚肉	10	1			○ 卵	20	1	E	啄肉のデミグラスソース		35	1	豆腐入りごま豆乳スー	鶏肉	10 1] [八宝菜	豚肉	30 1
		● 春雨	2	5			● 豆腐	15	1	1	煮	じゃがいも		5	ブ	● 豆腐	30 1			▲ かまぼこ	10 1
		人参	5	3			えのきたけ	15	4			人参		3		白ねぎ	10 4			人参	20 3
		玉ねぎ	20			L	人参		3			玉ねぎ		4		● たけのこ(水煮)	5 4			玉ねぎ	45 4
12		えのきたけ エリンギ	5	4	12	-	青ねぎ ● 削り節	3	3 1	2		マッシュルーム しめじ		4 12	2	しめじ	5 4	12		白菜もやし	50 4
		しめじ	5	4			削り即出し昆布	0.8	_			● トマトケチャップ	5 4.5	_		▲ 豆乳	0.5 4 10 1			● オイスターソース	15 4
月		青ねぎ	3	9	月		● みりん	0.8	F	月 │		▲ デミグラスソース	14	— 月		▲ 豆乳 ● チキンスープ	8	月		● オイスターノース ● 酒	1.2
		● ボークスープ	5	3			● 薄口しょうゆ	4				砂糖		5 40		白すりごま	0.5 6	1		● 濃口しょうゆ	2.5
15		● 濃口しょうゆ	1.6	-	16	-	塩	0.2	1	7			2.3	18	3	白練りごま	5 6	19		塩	0.7
l _		塩	0.6	+	_		でん粉	1	5 -	_		● とんかつソース	2.3	_		● 濃口しょうゆ	1	1 _		こしょう	0.03
日		こしょう	0.025		日	(韓)バジルチキン	鶏肉	2切	5 1	∃		● 濃口しょうゆ	1.7	一 日		塩	0.8	日		米油	0.2 6
(0)		米油	0.2	6	(de)		バジル	0.04	3 (-	de S		塩	0.35	. (木	٠,	こしょう	0.02	ادما		● でん粉	2 5
(月)		▲ れんこんのはさみ揚げ	1個	4	(火)		レモン果汁	0.6	4 (7			米油	0.2	6	.)	ごま油	0.3 6	(平)	野菜しゅうまい	▲ 野菜しゅうまい	2個 1
	揚げ	米油	9	6			● 酒	0.8		((焼)星型ハンバーグの	▲ 星型ハンバーグ	1個	1		米油	0.2 6	1 -	チンゲン菜と鶏肉のソ	鶏肉	10 1
	キャベツとささみのごま		15	1			塩	0.6		Ę	照り焼き	米油	0.2	6	(揚)白身魚のフリッ	▲ 白身魚のフリッター	50 1	l i	テー	チンゲン菜	30 3
	和え	人参	5	3	L		米油	0.3	6			みりん	1		ター	米油	7.5 6			人参	7 3
		キャベツ	40			くきわかめの炒め物	豚肉	10	1			砂糖		5	和風スパゲティ	▲ ちりめんじゃこ	5 2			エリンギ	8 4
		白すりごま	1.5	6		_	もやし	25	4			● 濃口しょうゆ	2			● スパゲティ	10 5			●薄口しょうゆ	1.5
		砂糖	1.5	5			人参	10	3	L		● でん粉		5		玉ねぎ 小松菜	20 4			塩	0.1
	さつまいものあま煮	濃口しょうゆさつまいも	3 40	5			くきわかめ	1.3	5		メーブルマフィン ブロッコリーとツナのサ	▲ メーブルマフィン		5		小松来 かつお節(粉末)	12 3 0.2 1			こしょう 米油	0.01
	さつまいものめま煮	砂糖	2.5			-	砂糖濃口しょうゆ	3	5	1	フロッコリーとツナのサ	ブロッコリー		3		かつお町(初末)	0.2 1		ひじきふりかけ	本油 ● ひじきふりかけ(小袋)	1袋 2
		● 薄口しょうゆ	0.25			-	佐	0.06	_		,,	とうもろこし		4		塩	0.1		マッシュポテト	じゃがいも	30 5
		• 74 - C& 71 F	0.20	+			ごま油	1	6			● 中華ドレッシング		6		米油	0.2 6		()) = 11 / 1	塩	0.1
					- 1	白菜と竹輪のおかか和		5	1	H		• 14.12777		0	きんぴらごぼう	つきこんにゃく	5 5	1		こしょう	0.01
						え	百菜	35	4						C700 5C107	ごぼう	25 4	i t			0.01
						-	人参	5	3							人参	6 3	1			
							みりん	- 1								みりん	0.5	1			
							● 薄口しょうゆ	1.7								砂糖	1.2 5	1			
							かつお節(粉末)	0.3	1							● 濃口しょうゆ	2.3	1			
						キャンディーチーズ	● キャンディーチーズ	2個	2							米油	0.1 6				
334	794 5-716 delts	442 96'42 PA	37	食物	334	714 1-714 AHT 1	11. 7641 F432	-	4-M 22	4	*** **/ #	642, 9692, P	43'2 4	- 60a - 334	791 4-71# doi:	est ester Pr	43°2	334	*** **/1# delt	442 7642 PASS	
栄養	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 A B1	B2 C	繊維	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 加	ルシマグネシ カム カム 鉄 A B1 B2	С	食物 対機維 着	K	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	ウム ウム 鉄 A B1	B2 C 粒	^{技物} 栄養	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 ウム ウム 鉄 A B1	タミン 食物 B2 C 繊維	栄養	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 ウム ウム 鉄 A B1 B2	! C 繊維
価	kcal g g g	me me me " MAE me I	mg mg	g	姓	kcal g g g r	ng mg mg ##RAE mg mg	mg	g	_	kcal g g g	mg mg mg ##AE mg	mg mg	2	KCGI E E E	mg mg mg ##AE mg	mg mg g		kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg ms	
1000	802 24.5 20.9 2.0	302 92 1.9 160 0.42 0		4.8			28 104 2.8 350 0.42 0.79		3.3 10	ш	857 38.6 26.6 3.5	580 111 11.9 184 0.72	0.66 40 1	2.9 価	834 29.1 27.3 2.3	361 115 2.8 170 0.34	0.52 11 4.4	価	749 29.8 17.8 3.0	322 96 2.5 334 0.70 0.5	5 33 7.4
	ごはん 牛乳	★ ○ 牛乳	100	5		ごはん 牛乳	★ ○ 牛乳	100	5												
		豚肉	1本				サチルウインナーソーセージ(輪切り)	1本	1				冬五	ミは	1 年のう	ちで農も大阪	陽が低い	小位品	罟に来るた	·め、昼が短<	
	豚汁	ある	15	1		ハトノ	リインテーソーセーシ(輪切り)じゃがいも	25 50	5												
		 つきこんにゃく	15	5		<u> </u>	キャベツ		4				あが且	≣ ∕ '	たりキオ ・	共付 大限/	のカが思	# =	記とかスロ	1とされ、この	abla
		じゃがいも	25			-	人参	25					ダンド	< ∕ ⋅	はりみり。	日は、人物	00/70/10.时2	(0)	エスタクト	1 C C 1 K C U	ノロ
1		人参	10			F	玉ねぎ	40	4				ち.せ.		但が仕まか	亦わり 害・	が向いて	· / -	マレチラト	カナハモート	- tr
12		玉ねぎ	10	4	12	<u> </u>	エリンギ	10	4				ど児に	- 🔼	吻/) 土 よんに	多(リリ)、連/	いこうしん	· \ 6	可しちんり	れていたこと	_/J)'
		青ねぎ	3	3		h	● コンソメ	1.3				£.~~	- 12	h	ロズロナキ	₩ TD = ++	+/ ==	4	Г/	~ / ^ ~ ~ ~ +	
月		● 削り節	4		月		塩	0.3				bu.	5, K	ν g")	易じ身を凊	め、	払つ小豆	ばない	-1 $h_{\perp}0_{\perp}$	つく食べ物を	さ艮
1		● 出し昆布	0.8				あらびき黒こしょう	0.01				0	- • •					• •			

ら、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食 べて「運」を呼び込む風習があります。





