令和7年(2025年)6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群・・・たんぱく質が多く、おけ・筋肉や血液になる食品 ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や脂をつくる食品 ◆3群・・色のこい野東でセラン。よネラルが多い食品 ◆4群・・・色のラナい野菜や果物でビタン、ミネラルが多い食品 ◆4群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品 ◆4群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品

**	献立名	金品名	25 4	ふりまま	献立名	食品名	金子 全点	川宝笛	献立名	金品名	童春 金点	川東省	献立名	金品名	24	金品は	材料	および献立名は		変わることかあ 食品名	ります。
実施	三注4,	米	(c) 1 100	F	三(1)	来	(g) 単	F	こはん	来	(g) # 100 5	F	Clty.	天皇名	100	**	田田田田		●黒穂バン	英爾伯	金融 (g) 課
	4乳	〇 牛乳	1本		牛乳	0 4乳	1本 2		牛乳	0 牛乳	1本 2		牛乳	O 4乳	1本	2	牛乳		〇 牛乳		1本 2
	鶏すき煮	類肉 ● つきこんにゃく		1	ハヤシライス	牛肉	20 1		かみかみどん	豚肉 ● つきこんにゃく	40 1 35 5		玉ねぎのみそ汁	うす揚げ玉ねぎ	7 35		マカ	コニスープ	豚肉 ■ エルボマ	14.0=	10 1 5 5
		人参	10	3		玉ねぎ	20 3 60 4		-	人参	35 5		 	人参	10				人参	774-	5 3
		玉ねぎ	40	4		マッシュルーム	10 4	7		ピーマン	25 3			青ねぎ	5	3			玉ねぎ		30 4
6		白菜ごぼう	40 20	4 6		にんにく ▲ ハヤシルウ	0.1 4 16 5	- 6		ごぼう きくらげ	30 4 1 4	6	-	● 削り節● 出し昆布	0.8		6		しめじ 豆苗		5 4
Я		白ねぎ	10	4 月		■ トマトケチャップ	2	月		白いりごま	0.9 6	В	I F	 赤みそ	9	- 1	月		● ボークス		5
		酒砂糖	4.7	_		ウスターソースこしょう	0.5	∃ ′′		 赤みそトウバンジャン	2 1	4	(焼)さけのレモンしょう ゆかけ	米油	1切	1	′′		● 濃口しよ		1.6
2		● 濃口しょうゆ	7.7	5 3		米油	0.01	- 4		● in // し フマン	0.25	- 5	19/01)	レモン果汁	0.2 1.5	4	6		こしょう		0.6 0.025
В		米油		6 H	オムレツ	▲ オムレツ	1個 1			砂糖	4 5	В		砂糖 ● 濃口しょうゆ	2		в		米油		0.2 6
	(揚)ポークぎょうざ	▲ ボークぎょうざ 米油		1 6 (水)	ささみとわかめのサラダ	人参	20 1		I -	 濃口しょうゆ 米油	6.5		1	■ でんか	0.3			豆腐ナゲット	▲ 豆腐ナケ 米油	アット	3個 1
(月)	チンゲン菜の和え物	チンゲン菜	35	3	•	とうもろこし	10 4	(3K)	(揚)きびなごカリカリフ	▲ きびなごカリカリフライ	40 1	(水)	れんこんのきんぴら	竹輪	8	1	(金) 鶏肉	とキャベツのソ	鶏肉		10 1
		人参しめじ		4		わかめゆず果汁	1 2 3.6 4		ライ もやしのドレッシング和	米油	6 6 35 4	-		● れんこん(水煮)人参	35 5	3	7-		キャベツ 人参	,	30 4 10 3
		■ まいん,	2	7		砂糖	1.9 5	1	え	きゅうり	12 4		I	●酒	1.2	3			薄口しょ	うゆ	1.5
	ひじきふりかけ	薄口しょうゆひじきふりかけ(小袋)	2.5	0		酢薄口しょうゆ	2.2	4		人参 かんきつドレッシング	3 3 7.5 6			みりん砂糖	1.2	-			塩こしょう		0.15 0.01
	キャベツのピリ辛じゃこ	▲ ちりめんじゃこ	1袋	1		塩	0.16	1	小松菜とハムの炒め物	N∆	8 1	1		濃口しょうゆ	2.2	3			米油		0.01
	炒め	キャベツ とうがらし		4	黄桃缶	● 黄桃(缶)	30 4		l F	小松菜	30 3			ごま油まぐろ(レトルト)	0.3		ブロ	ッコリーのサラダ	ブロッコ	J—	25 3 5 3
		砂糖	0.01	5						濃口しょうゆ塩	0.35	-	ツナと野菜のサラダ	人参	15 5				人参		5 3 10 4
		濃口しょうゆ	1.3							こしょう	0.01			キャベツ	15	4			イタリアン	ンドレッシング	6 6
		● ごま油	0.2	6				歯と		米油	0.1 6	-		きゅうり	5 2	5					
								_						● 新·	2						
								0					-	● 薄口しょうゆ こしょう	2	_					
								健					みかんゼリー	みかんゼリー	1個	5					
								康													
								週													
								間													
								× =													
								_													
								Ιī													
樂	246 2:A/2 mm 4:44	加りでがり 鉄 ビタモン	19	物樂	エキシ たんぱ ***********************************	250 75'80 as 1592	シ 食物		13.5 たんぱ mm 会性 5	50 79'80 as E9	シ 食物	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 報当里	160 2740 as E	知ン	食物	樂工品	t:Ald mm deta	2850 25°40 gg	. E9E5	食物
養	エキル たんぱ 指質 食塩 ギー く質 指音量 kcal σ σ σ	Me me me week me me	me	養	エキル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当量	me me me week me m	2 C NAME	養	エネル たんぱ 指質 食塩 2 ギー く質 相当量 2	ルシ でグキシ 鉄 A B1		240	kgal e e e	たい マグキン ウム ウム 鉄 A B1	B2 C	94.9E	養 koa	たんぱ 脳質 食塩 保治量	27 27 80	A BI B2	C 繊維
偛	808 26.3 24.3 2.8	458 102 10.0 343 0.39 0.49	42 5	5.9 価	829 28.6 26.5 3.3	403 79 2.4 374 0.29 0.	62 14 4.2	価	819 30.6 26.1 2.2	75 108 3.4 405 0.68 0	1.59 43 6.5	価	746 37.3 14.5 2.5	360 111 2.8 235 0.33	0.52 22	4.4	価 765	26.9 33.5 3.2	359 80 1.	8 284 0.39 0.57	mg g 35 5.8
Ī	ごはん 生乳	米 O 牛乳	100 1本		わかめごはん	米 ▲ わかめごはんの素	100 5 3.1 2		コッペパン 牛乳	● コッペパン ○ 牛乳	1個 5		ごはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 1本	5	ごは 年事	~	米 ○ 4乳		100 5 1本 2
	豆腐のすまし汁	● 豆腐	30	1	牛乳	〇 牛乳	1本 2	1	コーンボタージュ	豚肉	20 1		かき玉汁	● 豆腐	20	1		ゲン菜のスーブ	豚肉		10 1
		玉ねぎ	15	4	牛肉のオイスターソー ス炒め	牛肉 ● 酒	35 1			じゃがいも	25 5 15 3			● 豆腐 えのきたけ	15 15	1			チンゲン	菜	20 3
		わかめ		2	A39/87	塩	0.1	1	-	玉ねぎ	15 3 40 4		1	人参	15				人参 玉ねぎ		25 4
6		削り節出し昆布	4	- 6		黒こしょう	0.02	6		とうもろこし とうもろこしベースト	8 4			青ねぎ	3		6		ボークス	ーブ	5
Я		ありん	0.8 0.5	一月		米油	0.2 6 35 4			■ ボークスープ	8 4 5	月	-	削り節出し昆布	0.8		В		● 濃口しょ	.)IP	1.6 0.6
Я		薄口しょうゆ	4	Я		人参	30 3		l F	○ [牛到.	20 2			出し昆布みりん薄口しょうゆ	0.5		Я		こしょう		0.025
9	(焼)さわらのみりんしょ	塩 ▲ さわらみりんしょうゆづけ	0.2	1 10		玉ねぎ エリンギ	50 4 20 4	- 11	_	● パター(調理用) 塩	0.5 6 1	12	-	薄口しようゆ塩	0.2		13	鶏肉の竜田揚げ	米油		0.2 6 60 1
В	うゆづけ	米油	0.2	6 B		しょうが	0.3 4	В		こしょう	0.02	1 8		でん粉	1	5	B (380)	MINOU ILLE 1881)	しょうが		0.8 4
	鶏肉とコーンのバター 炒め	頭肉 人参		1		にんにく ● オイスターソース	0.1 4 5.1	-	_	米油 ● でん粉	0.2 6 1.5 5	_	(揚)ピーフコロッケ	▲ ビーフコロッケ 米油	1個	5			酒みりん		1.1 0.8
(月)	,,,,,	玉ねぎ	25	4 (火)		酒	3	(水)	(焼)ハンバーグのケ	▲ ハンバーグ	1個 1	(不)	こんにゃくと鶏肉の炒	雞肉	20		(金)		適口しよ	うゆ	2.6
		とうもろこし にんにく	15 0.1			砂糖 ● 濃ロしょうゆ	1 5	4	チャップかけ	米油トマトケチャップ	0.2 6 6		め物	つきこんにゃくさやいんげん	30 8				でん粉米油		10 5 6 6
		パター(調理用)	1			●でん粉	0.7 5	1	キャベツのカレーソ	さきみ(レトルト)	10 1			みりん	1		ウイ	ンナーとじゃがいも	ウインナー	-ソーセージ(輪切り)	10 1
		● 濃口しょうゆ	1.2 0.2		パオズ パンパンジー	▲ パオズ ● さきみ(レトルト)	2個 1 20 1		テー	キャベツ	30 4 20 4			砂糖 ● 濃口しょうゆ	1.8	5	のト	マト煮	じゃがい	ŧ	25 5 20 4
		こしょう	0.01		ハンハンシー	もやし	20 4	1		しめじ	5 4	1		塩	0.1				しめじ		5 4
	春雨の和え物	米油	0.2	6 5		きゅうり	20 4 8 3			カレー粉ウスターソース	0.2		中華風サラダ	米油	0.1	6			にんにく		0.1 4
	参問の和え初	● 春雨 人参	10	3		人参	1 6			■ とんかつソース	1.5	-	中華風サフタ	● ハム▲ こんにゃく寒天	0.35				トマトケラ	チャップ	7
		人参きゅうり	15	4		砂糖	1.5 5	1		● 濃口しょうゆ	0.5			▲ こんにゃく寒天 きゅうり	25				● トマトソー	- z	7
		ありん砂糖	1	5			1.5	-		塩こしょう	0.05	-		人参 → 中華ドレッシング	7 4.5				・ウスター 塩	ソーム	0.4
		濃口しょうゆ	3			19	0.25	1		米油	0.2 6	1	きな粉わらびもち	▲ きな粉わらびもち	30	5			黒こしょ	5	0.01
	大豆と昆布の手作りふ	米油 ★ 大豆フレーク		1	フルーツ杏仁豆腐	▲ 杏仁豆腐 ● りんご(缶)	20 5 20 4	-1	チョコレートクリーム	● チョコレートクリーム	198 6	-1]	4.44	しのソテー	米油		0.2 6 35 4
	大豆と託布の手作りかりかけ	更布	0.7	2			20 4	1		1		1					57	J-7 /	156		5 3
		砂糖 ● 濃口しょうゆ	1	5				1		1		1							薄口しよ極		0.3 0.25
	, ,			-1				1		1		1				J			塩米油		0.25
	,,			1				1				1									
						1 1	1 1	1			1 1	1			1	1 1	1		i I		1
R.	240 PAME 原資 食店 保養		食品	栄養	エ4-5 たんぱ 恋質 栽集 キー く質	施が (*724) 鉄 <u>ビタな</u> ウム ウム カ B B	ン 食物 i2 C 組維	**	ユネシーたんぱ 郷質 食塩 ジャー (質 報報要	あり **** 数 ビ ケハ *** 4 BI	2ン 食物 B2 C 組締	*	245 たんば 変塩 147 (加か マヴキシ 鉄 - ビ ウム ウム A B II	92. C	食物核	業 34 -	たんぱ 島質 最高	カルシ マグキシ ウム ウム	t (792)	食物 C 機維
	240 Politic 原質 資塩 1		C M	栄養 価	244 たんぱ 服質 食 塩 (質 服質 報 報を kool g g	24. (27.24) &	ng mg g	栄養価	13% たんぱ 海葵 食塩 5 キー (質	おシ マグキシ 鉄 ビタ 2.1. ウム A BT nst mst mst mst mst mst mst mst mst mst m	きン 食物 B2 C 機様 mg mg g h53 28 90		146	1865 1774-0 85	mg mg	HARE.	栄 ³⁴⁸	たんぱ 総質 疫塩	加シマケキシ ウム ウム mg mg m	# 2/92> A BI B2 a select mg mg	食物 C 繊維 mg g

令和7年(2025年)6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群・・・たんぱく質が多く、おけい筋肉や血液になる食品 ◆2群・・・カルンウムが多く、青や部をつくる食品 ◆3群・・・色のこ野菜で与き、ユネラルが多い食品 ◆4群・・・色のラすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品 ◆5群・・一穀類やしもで皮水化物が多い食品 ◆6群・・・穀類やしもで皮水化物が多い食品

		豊中市教育委	員会										◆6群・・・油脂製品で		.48+11++
実施日	献立名	食品名	金量金品実	献立名	食品名	金融 金品 実 (a) 第	献立名	食品名	金金 金金 (4)	実施 献立名 日	食品名	金融 金品 英	材料および献立名	は都合により変わること 食品名	金融の
	生乳 かぽちゃのみそ汁	米 〇 牛乳	100 5 1本 2 10 1	牛乳	米 〇 牛乳 O ● ベーコン	100 5 1本 2 10 1	バインバン 牛乳 ポークビーンズ	バインパン○ 牛乳豚肉	1個 5 1本 2 20 1	こはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2 35 1	牛乳	────────────────────────────────────	100 5 1本 2 15 1
	かはらやのみてバ	● うす揚げ かぼちゃ	5 1 35 3	じゃがいもとベーコンの スープ	じゃがいも 人参 玉ねぎ	25 5	ホークとーンス	大豆(レトルト)じゃがいも人参	15 1 55 5	ブルコヤ	サれ 牛肉 人参 玉ねぎ もやし	30 3 60 4	32772	が 人参 玉ねぎ	10 3 25 4
6		人参	10 3 3 3 6		五ねぎ豆苗	25 4 3 3 6		玉ねぎ	20 3 55 4	6	IC6	30 4 15 3	6	えのきたけ パセリ ● コンソメ	10 4 0.01 3
月		削り節出し昆布赤みそ	0.8 9 1	1	ホークスーノ濃口しょうゆ	5 1.6 0.7	ı	● ボークスープ ● トマトビューレ ● トマトケチャップ	5 11 11	月	● コチジャン ● 酒 砂糖	1.5 2.5 2 5	=	● 薄口しょうゆ	1.7 1.5 0.2
16	あおさ入り厚焼き卵	米油 ▲ あおさ入り厚焼き卵 牛肉	0.2 6 1		塩こしょう	0.025 0.1 6	3	砂糖 ● ウスターソース	0.3 5	19	裏口しょうゆ塩	6 0.1 2	-	塩こしょう	0.01 0.2 6
B	ごぼうと牛肉のきんび ら	● つきこんにゃく	15 1 10 5	(揚)鶏肉の南蛮だれかけ	残肉 こしょう しょうが	60 1 0.03	ı	塩 こしょう 米油	0.025	日 豆腐しゅうまい	こしょう 米油	0.025 0.5 6	日 (揚)チキンカツ	▲ チキンカツ 米油	1個 1 9 6
(月)		ごぼう 人参	25 4 5 3 0.5 6	()	しようか・ 酒・ でん粉	0.3 4 (7) 2 10 5	(揚)キャベツミンチカン	米油 キャベツミンチカツ 米油	0.2 6 1個 1 9 6	(木) 豆腐しゆうまい ビーフンの中華和え	▲ 豆腐しゅうまい ▲ 焼き豚 ● ビーフン 人参 さやいんげん	2個 1 15 1 9.5 5	金) きのこのベンネ	● ベーコン ● ベンネマカロニ 玉ねぎ	10 1 8 5 10 4
		みりん砂糖	0.6 1.4 5		米油人参	6 6	ウインナーとチンゲン3 のソテー	● ウインナーソーセージ(解 チンゲン菜	初り) 12 1 20 3		人参 さやいんげん 砂糖	8 3 5 3		小松果	7 3
		 濃口しょうゆ 米油 竹輪	2.7 0.2 6		玉ねぎ ビーマン ● みりん	5 4		人参 玉ねぎ ● 濃ロしょうゆ	8 3 15 4		砂糖 ● 酢 ● 濃口しょうゆ	1.5 5 3		マッシュルーム にんにく ● コンソメ	7 4 0.05 4
	ピーマンと竹輪の炒め 物	ピーマン	10 1 20 3 0.15		砂糖	0.8 4.5 5 4.5		● 譲口じょうが 塩 こしょう 米油	0.2 0.01	フルーツナタデココ	● 流出しようりゅ● ごま油● 黄桃(缶)	3 1.5 6 20 4		● コンファ ● 酒 塩	0.5 0.7 0.2
		あらびき黒こしょう	0.01		 濃口しょうゆ でん粉 体き豚	4.5 0.3 5	ブロッコリーのマリネ	来油 ● まぐろ(レトルト) ブロッコリー	0.2 6 5 1		▲ ナタデココ	20 5		こしょう 米油	0.01 0.1 6
	手作り豚ひじきふりか け	豚ひき肉 ひじき	15 1 1 2 0.5	ほうれん草のソテー	ほうれん。草	10 1 20 3 5 3		ブロッコリー とうもろこし 砂糖	30 3 5 4 0.9 5				コールスローサラダ	キャベツ 人参	25 4 5 3 8 4
		● みりん 砂糖 ● 薄口しょうゆ	1 5		人参 玉ねぎ ● 薄ロしょうゆ	5 4		酢薄口しょうゆ	1.8					とうもろこし ▲ フレンチドレッシング	5
		薄口しょうゆ米油	1.5 0.3 6		塩こしょう	0.1		塩こしょう	0.15 0.01						
				かつおふりかけ	★油 かつおふりかけ(小装)	1袋 1		木油	0.1 6						
栄	エキル たんぱ 指質 食塩 ギー く質 指質 超温量	250 マグキシ 鉄 ビタミ ウム ウム A B1 E mg mg m	シ 食物 栄 32 C 繊維 mg mg g 養	t エキ5 たんぱ 脂質 食塔 キー 〈質 脂質 相楽: kcal g g g	i 1150 でグネシ 鉄 ビタミ D 1 c	シ 食物 保 82 C 機種 養 ng mg g 養	エネル たんぱ 脂質 食塩	i から でがわり 鉄 A B1	29ミン 食物 R2 C 締結	栄 zặs たんぱ 脂質 食塩 キー 〈質 脂質 報品量 kcal g g g	カルシ マグキシ 鉄 本 1 c	ビタミン 食物 9 BI B2 C 機権 ng mg mg g 引	化 エキル たんば 88頁 ガ キー く質 88頁 #	技権 かか ヴキッ 鉄 A B1 g mg mg mg mg mg mg 23 271 80 1.8 231 0.4	ピタミン 食物
養価	kcal g g g 774 33.0 21.8 2.8	me me me ne ne n 389 134 3.9 400 0.38 0.	mg mg g 類 .65 35 5.9 価 100 5	kcal g g g 817 28.0 27.7 2.6	1 乱シ マグキン 鉄		kcal g g g 884 34.5 31.2 3.8	mg mg mg +6% mg 375 121 3.0 336 0.73	B2 C 機能 mg mg g 10.62 52 12.8 1個 5	養 kcal g g g 価 843 28.4 24.6 2.4	mg mg mg +466 n 276 81 2.5 401 0	世 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	kcal g g 837 28.3 29.7	g mg mg mg sales mg 2.3 271 80 1.8 231 0.4	mg mg g 7 0.49 19 4.2
	牛乳	本 〇 牛乳 額肉	1本 2	牛乳トマト肉じゃが	本 〇 牛乳 牛肉	100 5 1本 2 35 1	牛乳 白いんげん豆のポター	9 年乳 題肉	1本 2	牛乳 わかめのすまし汁	◆ ◆ 年乳 ● 豆腐	1本 2 10 1	牛乳	○ 年乳 額肉	100 5 1本 2 35 1
	0,111	▲ かまぼこ 人参	10 1 10 3		じゃがいも 人参 玉ねぎ	55 5 25 3	白いんげん豆のポター ジュ	じゃがいも 人参 玉ねぎ	20 5 15 3	,,	人参 玉ねぎ ● わかめ	10 3 30 4	,,	人参 玉ねぎ エリンギ	25 3 65 4
6		玉ねぎ まずく ■ 削り節	20 4 5 2 6	i	重ねぎ ● トマト(缶) さやいんげん	50 4 20 3 7 3		玉ねぎ とうもろこし 白いんげん豆	30 4 5 4	6	● わかめ● 削り節● 出し昆布	0.5 2 4 0.8	6	エリンキ ビーマン ● パター(加理用)	20 4 15 3
月		● 出し昆布	0.8 0.5	3	 赤ワイン砂糖	1 F	ı	白いんげん豆ベース ● チキンスープ	10 1	月	みりん薄口しょうゆ	0.5 4	∃	● トマトケチャップ ● 酒	28 0.8
23		● 薄口しょうゆ 塩 米油	0.2 24		● 濃口しょうゆ塩	6 2		○ 牛乳● バター(調理用)	1 6	26 (焼)鶏肉の照り焼き	塩	0.2 2切 1	~	塩こしょう	0.3 0.03
В -	(揚)豚肉の黒みつか	末油 豚肉 しょうが	0.2 6 60 1 1 4 (4)		こしょう 米油 ▲ 卵ロール	0.03 0.2 6 1個 1		塩こしょう	0.8 0.025 0.2 6	В	米油 ● 酒 ● みりん		(揚)魚介ナゲット	米油 魚介ナゲット 米油	0.35 6 3個 1
(月)	.,	通(表口しょうゆ)でん粉	1 1.5	くきわかめの炒め物	豚肉もやし	10 1	(揚)あじフライ	● 米粉 ▲ あじフライ	1.5 5 1個 1	(木)	砂糖 ● 濃口しょうゆ	3 5	もやしのごま和え	● ハム もやし	10 1 25 4
		米油	11 5 6 6 3 5		人参 くきわかめ 砂糖	10 3 12 2 1.3 5	かぼちゃのサラダ	米油 かぼちゃ 玉ねぎ	7.5 6 35 3 10 4	なすとピーマンのみそ	● でん粉 豚肉 なす	0.3 5 15 1 20 4		小松菓 人参 白すりごま	10 3 10 3
	ゴーヤチャンブルー	濃口しょうゆハム	1.5		● 濃口しょうゆ塩	3 0.06		● リムご酢	5 4		ビーマン	10 3 10 3		砂糖 ● 濃口しょうゆ	1.2 5 2.4
沖		● 豆腐 ゴーヤ 人参	30 1 8 4	ちりめんじゃことほうれ ん草の和え物	来油 ▲ ちりめんじゃこ ほうれん草	0.2 6 5 1		塩こしょう	0.2 0.02		赤みそ 砂糖漂口しょうゆ	2.6 1 1 5	チンゲン菜と竹輪の テー	y ● 竹輪 チンゲン菜 玉ねぎ	6 1 25 3
縄慰		五ねぎ 干ししいたけ	3 3 15 4 0.3 4	ん単の和え物	はつれん早 人参 砂糖 ● 濃口しょうゆ	30 3 6 3 0.8 5	液体ココア ツナと大豆のケチャップ 炒め	▲ 液体ココア まぐろ(レトルト)	ング 6 6 1本 5 4.5 1	キャベツのサラダ	米油	1.6 0.2 6		塩	10 4 0.15 0.01
霊		かつお節	0.7 1 3		● 濃口しょうゆ かつお節	2 0.5 1	炒め	ひきわり大豆人参	8.5 1 8.5 3	((30)))	キャベツ	28 4 5 3		こしょう 米油	0.15 6
の 日	人参しりしり	濃口しょうゆ来油まぐろ(レトルト)	0.5 6					玉ねぎ トマトケチャップ トマトソース	8.5 4 3.4	ぶどうゼリー	▲ 和風ドレッシング● ぶどうゼリー	6 6 1個 5			
×	人参しりしり	人参	10 1 30 3 0.2 5					● ウスターソース 塩	3.4 0.8 0.07						
1		薄口しょうゆ米油	1.5 0.2 6					こしょう 米油	0.01 0.15 6						
-	バインアッフル缶	● バインアップル(缶)	30 4												
栄養価	エキル たんぱ 粉質 食塩 ギー く質 粉質 精楽量 kcal g g g	加ジ マグキシ 鉄 A B1 E mg mg mg mg mg mg mg mg m	D 食物 栄 32 C 機権 mg mg g g 85 20 31 値	はおいたんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相前 kcal g g g g	1 150 75'80 E 25'8 10 74 74 E A B1 E mg	シ 食物 栄 32 C 機種 養 ng mg g	エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相楽: kcal g g g g	カルシ マグネシ 鉄 A B1 mg mg mg mg μg/94 mg	ピタミン 食物 B2 C 機権 mg mg g	栄 エネル たんぱ 服質 食塩 等 (質 服質 根当里	カルシ マグキシ ウム ウム 鉄 mg mg mg メルシム ロ	ピタミン 食物 state and mg mg mg mg g g	だ エキル たんぱ 服質 ガ モ kcal g g	塩 加シ 25/キシ 新量 ウム ウム 鉄 A B1 g mg mg mg μμλκί mg	ピタミン 食物 B2 C 繊維 mg mg g
_	925 36.7 32.2 2.9 こはん 牛乳	351 95 2.7 398 0.72 0. 米 〇 牛乳	85 20 3.1 14 100 5 1本 2	826 31.1 27.7 2.8	5 337 119 3.4 363 0.43 0.		001 04.0 00.7 0.1	112 0.1 000 0.40	0.59 30 10.2	14 796 34.3 23.7 2.8	337 96 2.3 292 0.	.47 0.54 28 3.3 1	844 29.8 26.6 3	2.8 387 97 4.1 429 0.4	3 0.54 41 5.4
	豆腐入りごま豆乳スー ブ	豚肉 ● 豆腐 白ねぎ	10 1 30 1 10 4		6月	まじち			O	なぜ、給	合にけ上り	到が毎日出	ろの?	1	
6		たけのこ(水煮)しめじ	5 4	•		4 D		4						- G	
月		しょうが ▲ 豆乳 ● ボークスープ	0.5 4 10 1 5			744	750	7	Δ			養素、特に		۵ 🔏	
30		白すりごま	0.5 6 5 6		6			Y		かたっぷ	り含まれ	ているから	<u>ca.</u>	<i>[i</i>]	
B		 濃口しょうゆ塩	0.8				上 八	g		牛乳にき	るく含ま	れている	5栄養素	と主な働	*
(月)		こしょうごま油米油	0.02 0.3 6 0.2 6	_						70.0					
	(揚)かぽちゃひき肉フ ライ	▲ かぼちゃひき肉フライ 米油	1個 3 9 6	6	月1日(まIE	3 10) = N		t= 4-	ぱく質	皮膚や	筋肉、髪	の毛など、	
	わかめのサラダ	● まぐろ(レトルト) 人参 きゅうり	10 1 10 3 12 4			_	,			1210	5 人員	┛ 体を~	つくる材料	になります。	
		とうもろこし ・ わかめ	5 4 0.5 2		1日は、国連					+ 14.	シウム	丈夫な	で骨や歯を	つくるのに	
		▲ こんにゃく寒天 ● かんきつドレッシング	0.4 2 7 6	める「	世界牛乳の	⊟ (Wor	ld Milk D	ay)」です	•	עונג	774		せません。		
	小松菜の和え物	小松葉 人参 ● みりん	30 3 7 3		でもそれに合								皮膚・粘膜	の健康	
		● 濃口しょうゆ	2		日を「牛乳					ビタ	ミンA			いにない 上関わります。	
			+		つています。				٢						
					. 酪農物到:					ビタ	ミンB2	エネル	アイーの代	謝や、皮膚・	

ともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会に

しましょう。

粘膜の健康に関わります。