中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）1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

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（4月配布）に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

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

※とんかつソースの配合は、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について」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（C）」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。

1月10日（水）　お正月メニュー

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
雑煮	●	うす揚げ	8	1
	▲	白玉団子	20	5
		小松菜	20	3
		人参	10	3
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	白みそ	9	1
（焼）ぶりの照り焼き		ぶり	1切	1
		なたね油	0.2	6
	●	みりん	3	
		砂糖	1.5	5
	●	濃口しょうゆ	3.6	
	●	でん粉	0.4	5
れんこんのサラダ	●	れんこん（水煮）	40	4
		ごぼう	10	4
	●	ごまドレッシング	8	6
なます		大根	30	4
		人参	10	3
		砂糖	1.2	5
	●	酢	1.5	
		塩	0.2	
黒豆のあま煮	▲	黒豆のあま煮	10	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	848	33.0	25.7	2.4	347	101	3.1	307	0.41	0.61	25	4.8

1月11日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
豆腐のすまし汁		豚肉	10	1
	●	豆腐	30	1
		玉ねぎ	20	4
		みつば	3	3
		しめじ	8	4
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
（揚）ささみチーズフライ	▲	ささみチーズフライ	1個	1
		なたね油	9	6
白菜と竹輪の煮物	●	竹輪	5	1
		白菜	50	4
		人参	5	3
	●	みりん	1	
	●	薄口しょうゆ	3	
かつおふりかけ	▲	かつおふりかけ（小袋）	1袋	1
キャンディーチーズ	●	キャンディーチーズ	2個	2

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	762	32.3	24.3	2.7	384	87	4.4	184	0.35	0.50	13	2.7

1月12日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
セルフチキンライス		鶏肉	50	1
		人参	20	3
		玉ねぎ	60	4
		ピーマン	15	3
		エリンギ	15	4
	●	バター（調理用）	1.5	6
	●	トマトケチャップ	28	
	●	酒	0.8	
		塩	0.3	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.5	6
（焼）ハンバーグのオニオンソースかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
		なたね油	0.2	6
		玉ねぎ	10	4
		にんにく	0.05	4
		砂糖	1.5	5
	●	酢	0.5	
	●	濃口しょうゆ	3	
		あらびき黒こしょう	0.03	
		オリーブ油	0.2	6
	●	でん粉	0.3	5
キャベツとハムのサラダ	●	ハム	10	1
		キャベツ	35	4
		人参	10	3
	●	フレンチドレッシング	8	
フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
	▲	みかん（缶）	20	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	852	33.2	26.4	2.7	473	101	9.8	464	0.45	0.57	43	6.7

1月15日（月）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
コンソメスープ		鶏肉	20	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	20	4
		大根	15	4
	●	コンソメ	1.7	
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
（揚）野菜入りミンチカツ	▲	野菜入りミンチカツ	1個	1
		なたね油	9	6
ほうれん草とひじきの和え物	●	まぐろ（レトルト）	8	1
		ほうれん草	45	3
		ひじき	0.5	2
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	3	
じゃがベーコン	●	ベーコン	5	1
		じゃがいも	30	5
		パセリ	0.02	3
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
すりおろし洋なしゼリー	▲	すりおろし洋なしゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	807	23.9	28.4	2.1	355	146	15.5	314	0.39	0.50	38	6.8

1月16日（火）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
豚肉のマスタード炒め		豚肉	45	1
		さつまいも	30	5
		人参	25	3
		玉ねぎ	35	4
		さやいんげん	10	3
		エリンギ	20	4
	▲	つぶ入りマスタード	3	
	●	カレー粉	0.03	
	●	酒	1.5	
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	4	6
		なたね油	0.5	6
（揚）いかナゲット	▲	いかナゲット	3個	1
		なたね油	6	6
ささみとわかめのサラダ	●	ささみ（レトルト）	35	1
		人参	10	3
		とうもろこし	10	4
		わかめ	0.5	2
		ゆず果汁	3.6	4
		砂糖	1.9	5
	●	酢	1	
	●	薄口しょうゆ	2.2	
		塩	0.16	
ちりめんじゃこと小松菜の炒め物	▲	ちりめんじゃこ	2	1
		小松菜	30	3
	●	酒	0.4	
	●	濃口しょうゆ	1.1	
	●	ごま油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	903	39.4	30.7	3.1	345	114	2.9	424	0.62	0.61	33	5.1

1月17日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
黒糖パン	●	黒糖パン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
豆腐入りごま豆乳スープ		豚肉	10	1
	●	豆腐	30	1
		白ねぎ	10	4
	●	たけのこ（水煮）	5	4
		しめじ	5	4
		しょうが	0.5	4
	▲	豆乳	10	1
	●	ポークスープ	8	
		白すりごま	0.5	6
		白練りごま	5	6
	●	濃口しょうゆ	1	
		塩	0.8	
		こしょう	0.02	
	●	ごま油	0.3	6
		なたね油	0.1	6
（焼）鶏肉の黒こしょう焼き		鶏肉	2切	1
	●	酒	0.25	
		塩	0.2	
		あらびき黒こしょう	0.15	
		なたね油	0.2	6
マカロニサラダ	●	エルボマカロニ	10	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	4
		きゅうり	15	4
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6
ウインナーのケチャップかけ	●	ウインナーソーセージ（1本）	2本	1
	●	トマトケチャップ	3	
	●	ウスターソース	0.5	
	●	でん粉	0.1	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	862	43.5	38.7	4.2	343	112	4.7	198	0.71	0.70	9	4.6

1月18日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
チンゲン菜のスープ		鶏肉	20	1
		チンゲン菜	20	3
		玉ねぎ	10	4
		わかめ	0.4	2
	●	中華だし	2	
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
（揚）かつおフライ	▲	かつおフライ	1個	1
		なたね油	9	6
小松菜とベーコンの炒め物	●	ベーコン	8	1
		小松菜	25	3
		もやし	15	4
		人参	10	3
	●	濃口しょうゆ	2	
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.4	6
さつまいものあま煮		さつまいも	40	5
		砂糖	1.3	5
	●	薄口しょうゆ	0.26	
黄桃缶	●	黄桃（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	816	24.6	25.7	2.4	424	127	12.0	261	0.34	0.48	32	3.9

1月19日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
マーボー厚揚げ		豚ひき肉	20	1
	●	厚揚げ	60	1
		人参	20	3
		玉ねぎ	50	4
		青ねぎ	5	3
		干ししいたけ	0.2	4
		しょうが	0.3	4
		にんにく	0.3	4
	●	赤みそ	3.2	1
	●	トウバンジャン	0.2	
	●	コチジャン	0.8	
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	3.5	
		塩	0.25	
	●	ごま油	0.5	6
		なたね油	0.15	6
	●	でん粉	0.9	5
（揚）春巻き	▲	春巻き	1個	1
		なたね油	5	6
ひじきの煮物	●	うす揚げ	5	1
	●	つきこんにゃく	15	5
		人参	10	3
		ひじき	4	2
	●	みりん	0.3	
		砂糖	2.5	5
	●	濃口しょうゆ	3	
		なたね油	0.5	6
中華サラダ	●	ささみ（レトルト）	5	1
		キャベツ	25	4
		人参	5	3
		玉ねぎ	5	4
	●	中華ドレッシング	8	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	844	28.3	28.0	2.9	347	136	4.4	375	0.41	0.48	24	8.6

1月22日（月）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
白菜と鶏肉のスープ		鶏肉	20	1
		人参	8	3
		玉ねぎ	15	4
		白菜	20	4
	●	チキンスープ	10	
		出し昆布	0.8	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.2	6
（焼）さけのレモンしょうゆかけ		さけ	1切	1
		なたね油	0.1	6
		レモン果汁	1.5	4
		砂糖	2	5
	●	濃口しょうゆ	2	
	●	でん粉	0.3	5
きのこスパゲティ	●	ベーコン	5	1
	●	スパゲティ	15	5
		玉ねぎ	9	4
		えのきたけ	5	4
		しめじ	5	4
		にんにく	0.05	4
		とうがらし	0.01	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.5	6
ブロッコリーのソテー	●	まぐろ（レトルト）	10	1
		ブロッコリー	25	3
		人参	5	3
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
パインアップル缶	●	パインアップル（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	766	37.3	19.2	2.5	279	95	1.9	206	0.42	0.62	30	4.2

1月23日（火）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ポークカレーライス		豚肉	25	1
		じゃがいも	30	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	30	4
		しょうが	0.15	4
		にんにく	0.15	4
	●	おろしりんご	3	4
	●	カレールウ	17	5
	●	カレー粉	0.2	
	●	トマトケチャップ	1	
	●	ウスターソース	1.5	
	▲	とんかつソース	1.5	
	●	濃口しょうゆ	1	
		塩	0.1	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
（揚）ビーフコロッケ	▲	ビーフコロッケ	1個	5
		なたね油	9	6
ほうれん草のサラダ	▲	こんにゃく寒天	0.4	2
		ほうれん草	30	3
		人参	15	3
	▲	和風ドレッシング	8	6
枝豆コーン	▲	むき枝豆（大豆）	20	4
		とうもろこし	20	4
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	923	26.7	33.2	3.0	311	127	3.6	378	0.54	0.57	41	9.1

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）1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

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（4月配布）に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

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

※とんかつソースの配合は、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について」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（C）」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。

1月24日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
厚揚げのみそ汁	●	厚揚げ	20	1
		小松菜	20	3
		玉ねぎ	15	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	赤みそ	5	1
	●	白みそ	3.5	1
（焼）あじのみりんづけ	▲	あじみりんしょうゆづけ	1切	1
		なたね油	0.2	6
ポテトサラダ		じゃがいも	40	5
		人参	5	3
		玉ねぎ	10	4
		きゅうり	5	4
		塩	0.2	
		こしょう	0.02	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6
焼きビーフン	●	ビーフン	10	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	4
		にら	5	3
		干ししいたけ	0.5	4
	●	オイスターソース	1.5	
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.5	6
大根の浅づけ		大根	25	4
		とうがらし	0.01	
		砂糖	1.5	5
	●	酢	0.5	
		塩	0.3	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	750	31.3	19.4	2.8	352	105	2.6	261	0.34	0.49	31	7.1

1月25日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ミネストローネ（大豆入り）		豚肉	10	1
	●	大豆（レトルト）	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	30	4
		パセリ	0.01	3
	●	トマトピューレ	15	
	●	コンソメ	2	
	●	トマトケチャップ	5	
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
（揚）鶏肉のから揚げ		鶏肉	70	1
		しょうが	0.65	4
	●	酒	2.6	
	●	濃口しょうゆ	3.5	
	●	でん粉	9	5
		なたね油	7	6
れんこんのきんぴら	●	竹輪	8	1
	●	れんこん（水煮）	30	4
		人参	5	3
	●	酒	1.2	
	●	みりん	1.2	
		砂糖	1.2	5
	●	濃口しょうゆ	2.3	
	●	ごま油	0.3	6
白菜のおひたし	●	ささみ（レトルト）	5	1
		白菜	20	4
		小松菜	10	3
		人参	5	3
		砂糖	0.4	5
	●	濃口しょうゆ	1.5	
アセロラゼリー	▲	アセロラゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	847	32.3	27.8	2.4	290	88	4.5	297	0.40	0.50	44	4.1

1月26日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
牛肉のオイスターソース炒め		牛肉	50	1
		塩	0.1	
		黒こしょう	0.02	
		なたね油	0.3	6
		人参	25	3
	●	玉ねぎ	50	4
	●	たけのこ（水煮）	35	4
		しょうが	0.2	4
		にんにく	0.1	4
	●	コンソメ	0.6	
	●	オイスターソース	6	
	●	酒	3	
		砂糖	2	5
	●	濃口しょうゆ	3	
	●	でん粉	1	5
（揚）キャベツミンチカツ	▲	キャベツミンチカツ	1個	1
		なたね油	9	6
もやしとハムのソテー	●	ハム	15	1
		もやし	40	4
		さやいんげん	10	3
	●	濃口しょうゆ	1	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
人参しりしり	●	まぐろ（レトルト）	10	1
		人参	30	3
		砂糖	0.2	5
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	926	33.7	36.0	3.5	282	89	3.0	481	0.49	0.60	20	4.4

1月29日（月）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
スタミナ炒め		豚肉	50	1
		キャベツ	55	4
		人参	15	3
		玉ねぎ	40	4
		にら	5	3
		しょうが	0.1	4
		にんにく	0.2	4
		白いりごま	0.8	6
	●	トウバンジャン	0.2	
	●	コチジャン	0.5	
	●	酒	1	
		砂糖	3	5
	●	濃口しょうゆ	6.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
（揚）ポークしゅうまい	▲	ポークしゅうまい	3個	1
		なたね油	5.4	6
ささみと春雨の和え物	●	ささみ（レトルト）	5	1
	●	春雨	8	5
		きゅうり	20	4
		人参	8	3
	●	みりん	2.4	
		砂糖	0.8	5
	●	濃口しょうゆ	3.5	
		なたね油	0.2	6
くきわかめの炒め物		人参	10	3
		とうもろこし	15	4
		くきわかめ	10	2
	●	みりん	1.3	
		砂糖	1.5	5
	●	薄口しょうゆ	1.7	
		なたね油	0.5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	869	32.5	27.2	2.6	311	103	2.1	343	0.84	0.58	38	4.8

1月30日（火）　学校給食週間　和食を見直そう

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
さつまいものみそ汁	●	うす揚げ	5	1
	●	つきこんにゃく	5	5
		さつまいも	25	5
		玉ねぎ	20	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	赤みそ	5	1
	●	白みそ	3.5	1
（焼）さばの塩焼き	▲	塩さば	1切	1
		なたね油	0.2	6
筑前煮		鶏肉	20	1
		大根	15	4
		人参	10	3
	●	れんこん（水煮）	10	4
		さやいんげん	5	3
	●	削り節	0.8	
	●	みりん	4.5	
		砂糖	1.5	5
	●	濃口しょうゆ	3.5	
		なたね油	0.2	6
ミニたい焼き	▲	ミニたい焼き	1個	5
手作り牛ひじきふりかけ		牛ひき肉	15	1
		ひじき	1	2
	●	酒	0.5	
	●	みりん	1	
		砂糖	1	5
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		なたね油	0.3	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	911	35.1	33.2	3.3	330	107	2.5	196	0.28	0.43	16	4.7

1月31日（水）　学校給食週間　フランス料理

献立名		食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	●	コッペパン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ジュリエンヌスープ		豚肉	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	30	4
	●	チキンスープ	10	
		出し昆布	0.8	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.2	6
（揚）鶏と野菜のフリット	▲	鶏と野菜のフリット	3個	1
		なたね油	9	6
ナポリタンスパゲティ	●	ハム	7	1
	●	スパゲティ	10	5
		人参	6	3
		玉ねぎ	20	4
	●	トマトピューレ	7	
	●	トマトケチャップ	7	
	●	ウスターソース	2	
		塩	0.2	
		こしょう	0.02	
		オリーブ油	0.8	6
ブロッコリーのマリネ	●	まぐろ（レトルト）	5	1
		ブロッコリー	30	3
		とうもろこし	5	4
		砂糖	0.9	5
	●	酢	1.8	
	●	薄口しょうゆ	1.1	
		塩	0.15	
		こしょう	0.01	
		オリーブ油	1	6
いちごとりんごのジャム	▲	いちごとりんごのジャム	1袋	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	882	34.1	36.5	3.9	340	87	8.5	278	0.39	0.56	28	6.5