

令和5年(2023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

今日々 置置 食品 実施 かっ々 今日々 置置 食品 実施 かっ々 今日々 置置 食品 実施 かっ々

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について> 〇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、おむに筋肉や血液になる食品 ◆2群・・カルンウムが多く、骨や前をつくる食品 ◆3群・・他のこ野薬でビラン。ミネラルが多い食品 ◆4群・・色のうすい野薬や果物でビラン、ミネラルが多い食品 ◆5群・・設備いもで淡水化節が多い食品 ◆6群・・油脂製品で脂質が多い食品

重量 金品 実施 → → → □ ● □ 金品

※酒、豆腐の配合は、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(B)」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。

実施日	献立名	食品名	重量 1	蘇門	実施 献立名 日	食品名	重量 食品 (g) 群	実施 献立名	食品名	量量 食品 類 (g)	実施日	献立名	食品名	(g)	食品	実施日	献立名	食品名	金融金融
	ごはん	*	100	5	ごはん	*	100 5	ごはん	*	100 5		ごはん	*	100	5		コッペパン	● コッペパン	1個 5
	牛乳 チンゲン菜のスープ	〇 牛乳	1本	1	牛乳 わかめのみそ汁	〇 牛乳	1本 2	牛乳 豚どん	〇 牛乳	1本 2		牛乳 豆腐のすまし汁	O 牛乳	1本		4	牛乳 オニオンスープ	〇 牛乳	1本 2
	テンソン来のスーノ	鶏肉 チンゲン菜	10 25		わかめのかで汗	▲ 豆腐 白菜	20 1 20 4	BA ⊂ N	豚肉● 糸こんにゃく	50 1 30 5	-	立属の9ました	▲ 豆腐 玉ねぎ	25	4	-	1-1/2/-/	豚肉 じゃがいも	15 1 20 5
		玉ねぎ		4		わかめ	0.5 2			10 3			人参	10		1		人参	10 3
		● 中華だし	2			● 削り節	2		人参 玉ねぎ	60 4			● 削り節	2		1		玉ねぎ	20 4
11		● 薄口しょうゆ	1.5		11	出し昆布	0.5	11	青ねぎ	10 3			出し昆布	0.5		- 11		パセリ	0.01 3
		塩	0.2			 赤みそ 白みそ	3.8 1 3.8 1		● おろししょうが 砂糖	1 4 3 5	4		みりん薄口しょうゆ	0.5		-		■ コンソメ夢口しょうゆ	1.7
月		こしょう なたね油	0.01	6	(焼)ハンバーグのおろ		1個 1	月	● 濃口しょうゆ	8	月		塩	0.2		月		塩	0.2
1	豚肉のしょうが炒め	豚肉	60	1	2 レソースかけ	なたね油	0.2 6	6	なたね油	0.2 6	7	(焼)さわらのゆずしょう	さわら	1切	- 1	Q		こしょう	0.01
1		玉ねぎ	35	4	4	大根おろし	25 4	(揚)かぽちゃひき	肉フ ▲ かぼちゃひき肉フライ	1個 3	1 '	ゆかけ	なたね油	0.2	6	l °		なたね油	0.2 6
日		もやし	25 1.2		日	青ねぎ	3 3	日梅肉和え	なたね油	9 6	日		ゆず果汁		4	日	(焼)鶏肉のトマトソース		2切 1
		● おろししょうが ▲ 酒	1.2	4		削り節▲ 酒	0.3		▲ 焼き豚 キャベツ	25 4			砂糖 ● 濃口しょうゆ	1.5			317	塩 こしょう	0.1
(水)		砂糖		5	(木)	● みりん	0.5	(月)	もやし	15 4			● でん粉		5	(水)		なたね油	0.2 6
		農口しょうゆ	6			● 薄口しょうゆ	2.8		▲梅肉	2.2		マカロニサラダ	● エルボマカロニ	10	5]		玉ねぎ	10 4
	/IM) 10 b 8 11 bb 8 12	なたね油	0.2	6	ナポリタンスパゲティ	• \n_	10 1		砂糖	1 5	4		人参		3	4		● トマト(缶)	3 3
	(揚)ひじき入りぎょうざ	▲ ひじき入りぎょうざ なたね油	2個 3.6	6		■ スパゲティ 人参	12 5 5 3	切干大根の煮物	薄口しょうゆうす揚げ	7 1	-		玉ねぎ	10	4	-		トマトケチャップ砂糖	3 5
	ほうれん草とちりめん		5			玉ねぎ	20 4	9) 1 7(1)(07)(19)		7 4	1		塩	0.2		1		● 濃口しょうゆ	2
	じゃこの和え物	▲ ちりめんじゃこ ほうれん草	30			● トマトピューレ	7		切干大根 人参	5 3	1		こしょう	0.02		1		塩	0.2
		人参	5			● トマトケチャップ	3.5		●削り節	0.6			● マヨネーズ風ドレッシング	8				こしょう	0.02
		砂糖	0.8	5		● ウスターソース	1		砂糖	2 5	4	ツナとキムチの炒め物		10		4		なたね油	0.1 6
		農口しょうゆ かつお節	0.5	1		塩こしょう	0.15 0.02		濃口しょうゆなたね油	0.2 6	-		▲ 白菜キムチ▲ むき枝豆(大豆)	5	4	-	キャベツのカレーソテー	● でん粉● ベーコン	0.5 5 10 1
	りんご缶	りんご(缶)	30			オリーブ油	0.5 6		7872187III	0.2	1		砂糖		5	1	((),,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	キャベツ	30 4
	7.4 - M				れんこんのサラダ	● れんこん(水煮)	30 4						● 濃口しょうゆ	0.3		1		人参	5 3
						人参	10 3						なたね油		6]		玉ねぎ	20 4
ĺ				J		塩	0.1					みかんゼリー	▲ みかんゼリー	1個	5	-		カレー粉 おっところう おっところ まっところ まっところ	0.15
						こしょう ● ごまドレッシング	6 6											塩こしょう	0.4
						しょトレップング	0 0											なたね油	0.01
																	ミルククリーム	▲ ミルククリーム	1袋 6
																	金時豆のあま煮	▲ 金時豆のあま煮	20 1
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 ウム ウム 鉄 A B1 B2	- :	食物繊維	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量		(タミン 食物 B2 C 繊維	栄 エネル たんぱ 脂質	食塩 加シ マゲネシ 鉄 ビタミ 相当量 ウム ウム 鉄 A B1		栄	エネル たんぱ 指質 食塩 相当量	かい マグネシ 鉄 ピタミン	-	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 マグネシ 鉄 A B1 B2	食物
養		1 7 Δ 7 Δ 8 Δ B1 B2 mg mg mg μg/λε mg mg		~	養 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7Δ 7Δ MA B1 mg mg mg με/ΑΕ mg		養 kool a	相当量 ウム ウム SX A BI g mg m		養	#- 〈質 《 相当量 kcal g g g	74 74 MA B1 B2	C	機維				
価	848 32.8 29.0 3.0	324 105 3.5 288 0.67 0.6	1 41	3.6	価 783 30.0 20.6 2.8	490 116 10.3 203 0.45	0.46 27 6.7	価 908 35.8 30.3	3.3 361 110 2.6 262 0.93 0	0.56 31 6.7	価	787 32.6 23.7 2.4	mg mg mg ##MAE mg mg 279 100 2.0 235 0.31 0.61	11	2.8	価	867 38.3 33.6 4.1	377 85 2.1 218 0.54 0.62	2 26 7.3
	ごはん	*	100	5	ごはん	*	100 5	ごはん 牛乳	*	100 5		ごはん	米		5		ごはん 牛乳	*	100 5
	牛乳 鶏肉のクリーム煮	〇 牛乳	1本	2	牛乳 玉ねぎと油揚げのみそ	〇 牛乳	1本 2 7 1	牛乳 野菜のすまし汁	〇 牛乳	1本 2 10 1	4	牛乳 米粉チキンカレー	〇 牛乳 鶏肉	1本	1	4	牛乳 わかめスープ	〇 牛乳	1本 2 20 1
	場例のグリーム点	鶏肉 ● エルボマカロニ	4		主ねざと出揚けのみて 汁	● つ9 揚げ玉ねぎ	35 4	野来のすました	鶏肉	20 3	-	木材ナキンカレー	場内 じゃがいも		5	-	わかめスーノ	豚肉 人参	10 3
		人参	15			しめじ	10 4		人参	25 4	1		人参		3	1		玉ねぎ	20 4
		玉ねぎ	40			● 削り節	2		青ねぎ	3 3	1		玉ねぎ		4	1		わかめ	0.4 2
11		チンゲン菜	20	3	11	出し昆布	0.5	11	●削り節	2	11		おろししょうが	0.5	4	- 11		● チキンスープ	10
		○ 牛乳▲ ホワイトルウ	12 12	2		 赤みそ 白みそ	3.8 1 3.8 1		出し昆布 ● みりん	0.5 0.5	-		おろしにんにく ▲ ソテードオニオン	0.3	4	-		出し昆布 ● 薄口しょうゆ	0.8
月	(揚)いかナゲット	▲ いかナゲット	3個	1	月 (焼)豚肉のバーベ	豚肉	3.8 I	月	● 薄口しょうゆ	4	月		おろしりんご	5	4	月		塩	0.2
9	(180 / 6 - 10 - 7 / 7 / 1	なたね油	6		キューソースかけ	塩	0.2	10	塩	0.2	1.,		● チキンスープ	10		1.5		こしょう	0.03
9	しめじとツナのおろし和	まぐろ(レトルト)	20		10	黒こしょう	0.02	13	塩 なたね油	0.2 6	14		▲ チャツネ	5		15		なたね油	0.2 6
日	え	大根おろし	25	4	日	なたね油	0.3 6	日 (揚)みそかつ	▲ とんかつ	2個 1	日		▲ 米粉	4		日	(揚)ヤンニョムチキン	鶏肉	70 1
1		しめじ 青ねぎ	15 3	3	(4)	おろしりんご ● おろししょうが	3 4 0.1 4	(8)	なたね油 ● 削り節	9 6	1		● カレー粉 ターメリック	0.3	-	-		黒こしょう 〇 小麦粉	0.01 10 5
(木)		● みりん	0.9	J	(金)	おろしにんにく	0.1 4	(月)	● 耐り即● 赤みそ	2.5 1	(火)		▶マトケチャップ	4		(水)		なたね油	7 6
		● 薄口しょうゆ	2			▲酒	2		▲酒	2	1		● 赤ワイン	1		1		おろしにんにく	0.3 4
	手作り豚ひじきふりか	豚ひき肉		1			3 5		● みりん	2.2			● ウスターソース	1				■ コチジャン	4
	17	ひじき	1	2		● 濃口しょうゆ	4		砂糖	2.4 5	1		● とんかつソース ● 満口しまめ	1	1	4		トマトケチャップ▲ 澤	1.5
		▲ 酒 ● みりん	0.5	-	オイスター炒め	● でん粉鶏肉	0.5 5 10 1		● とんかつソース● 濃口しょうゆ	1.5 0.7	1		 濃口しょうゆ 塩	2.5 0.8	+	1		▲ 酒 ● みりん	1.5
1		砂糖	1	5	カコハノ一対の	キャベツ	30 4	大根のサラダ	まぐろ(レトルト)	10 1	1		塩こしょう	0.025	5	1		砂糖	1.5 5
		薄口しょうゆ	1.5			人参	10 3		大根	25 4			なたね油	0.2	6			農口しょうゆ	1.8
1		なたね油	0.3	6		玉ねぎ	20 4		大根人参	5 3	1	(揚)白身魚フライ	▲ 白身魚フライ		1	1		ごま油	0.3 6
				- 1		おろししょうが申華だし。	0.5 4 0.5		きゅうり ● ごまドレッシング	10 4 8.5 6	-	キャベツのサラダ	なたね油 ● ささみ(レトルト)		6	-	チャプチェ	豚ひき肉 ● 春雨	12 1
1				- 1		● 中華たし● オイスターソース	3	チンゲン草とウイン	・ナー ● ウインナーソーセージ(輪切り		1	コヤ・ノのサフタ	● ささみ(レトルト) キャベツ		4	1		● 春雨玉ねぎ	20 4
						砂糖	1.3 5	のソテー	チンゲン菜	20 3	1		人参		3	1		li b	8 3
						● 濃口しょうゆ	1		玉ねぎ	10 4			きゅうり	10	4]		おろししょうが	0.3 4
					小が本のわれたちゃっ	なたね油	0.6 6		● 濃口しょうゆ	0.8	4		わかめ		2	4		おろしにんにく	0.1 4
1					小松菜のおかか和え	小松菜	30 3 8 3		塩	0.2	1	みかん缶	■ フレンチドレッシング■ みかん(缶)		6	1		砂糖 ● 濃口しょうゆ	1 5
1				- 1		人参 ● みりん	1.5		こしょう なたね油	0.01	1	νги.νν ш	● 03-10-(01)	30	4	1		▼ 濃口しょうゆ なたね油	0.3 6
1				- 1		● 濃口しょうゆ	2				1			1		1	さつまいものあま煮	さつまいも	30 5
1				- 1		かつお節	0.5 1				1			1		1		砂糖	1 5
1																	4.1.	●薄口しょうゆ	0.2
1				- 1							1			1		1	キャンディーチーズ	● キャンディーチーズ	2個 2
				- 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	加シマグキシ 鉄 ビタミン		食物	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩	加シマグギシ 鉄 b	ダミン 食物	栄 エネル たんぱ 脂質	食塩がりでがお鉄ビタ	シ 食物	*	エネル たんぱ 80.00 食塩	加シマグネシ 鉄 ビタミン	1	食物	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く管 脂質 相当最	加シ マグネシ 鉄 ビタミン	食物
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		栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	7Δ 7Δ XX A B1	プタミン 食物 B2 C 繊維	栄 エネル たんぱ 脂質 ギー 〈質 脂質	相当量 ウム ウム 数 A B1	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	74 74 M A B1 B2	С	繊維	養	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	74 74 B1 B2	C機維
養価	921 34.2 40.6 2.7	323 100 2.4 250 0.47 0.5	z mg 4 15	4.5	価 808 343 284 30	mg mg mg ##MAE mg 350 97 3.3 295 0.75	mg mg g 0.61 32 4.1	価 807 28.5 28.4	2.6 294 84 2.1 305 0.67 0	me me e	価	857 29.0 25.4 2.5	285 93 2.1 330 0.34 0.50	mg 37	9.3		927 36.4 34.1 2.9	mg mg mg pate mg mg 347 85 1.9 205 0.55 0.55	mg g 5 17 2.9
		200 0.17 0.0											000 0.01 0.00		. 0.0				



令和5年(2023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 <食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について> 〇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

※酒、豆腐の配合は、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(B)」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。

実施日	献立名	食品名	重量 食品 第	実施 献立名	食品名	金量 食品 実 (g) 罪	麓 献立名	食品名	重量 食品 実	製施 献立名	食品名	量量	金品野	製施 献立名	食品名	金量金品(皮)群
	ごはん	米〇件乳	100 5	ごはん	米 〇 牛乳	100 5	ごはん	*	100 5	ごはん	*	100	5	ごはん	米 〇 牛乳	100 5
4	牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	O 牛乳	1本	2	牛乳	〇 牛乳	1本 2
	厚揚げの中華煮	豚肉 ● 厚揚げ	20 1 40 1	レタススープ	鶏肉 ● 春雨	10 1	コーンポタージュ	● ベーコン じゃがいも	10 1 30 5	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 ● つきこんにゃく	20 20	5	ダッカルビ	鶏肉	55 1 50 4
		戸標 戸標 戸標 戸標 戸標 戸標 戸標 戸標	40 4		レタス	20 4			15 3		じゃがいも	55				15 3
		人参	15 3		人参	5 3		人参	40 4		人参	25	3		人参 玉ねぎ	40 4
11		玉ねぎ	50 4	11	玉ねぎ	10 4 1	1	とうもろこし とうもろこしペースト	8 4	11	玉ねぎ	45		11	にら	10 3
		にら 干ししいたけ	3 3 0.4 4		● チキンスープ	10		とうもろこしペースト	8 4		さやいんげん	5	3		● コチジャン	2.5
月		● オイスターソース	1.2	月	出し昆布 ● 薄口しょうゆ	0.8 4	1	● チキンスープ○ 牛乳	20 2	月	▲ 酒 砂糖	2.8	5	月	砂糖 ● 濃口しょうゆ	3 5
16		▲ 酒 歳口しょうゆ 	1	17	塩	0.2	0	バター(調理用)	0.5	21	農口しょうゆ	6		22	なたね油	0.2 6
10		● 濃口しょうゆ	2.5	11	こしょう	0.03	.0	塩	1 '	21	塩	0.2		(揚)コーンコロッケ	▲ コーンコロッケ	1個 4
日		塩	0.7 0.03	[(H) th [7 th + 15 th]	なたね油 6 ▲ 肉団子(フライ済み)	0.2 6 60 1	∃	こしょう	0.02	日 (揚)れんこんのはさみ	なたね油	0.1		日 小松菜とツナの炒め物	なたね油	6 6 10 1
		こしょう なたね油	0.03			6 6	- >	なたね油 ● でん粉			▲ れんこんのはさみ揚げなたね油	9	^		小松菜	35 3
(木)		●でん粉	2 5	(金) かけ	なたね油 玉ねぎ	40 4	(揚)鶏肉のたつた揚け	鶏肉	70 1	大) 摘げ 白菜のおひたし	● うす揚げ	10	1	(水)	人参	10 3
1	(揚)ミンチカツ	▲ ミンチカツ	1個 1		ビーマン	20 3		おろししょうが	0.75 4		白菜	20			▲酒	1.4
1 h	* / ** * ***	なたね油	9 6		● 中華だし	0.6		▲ 酒● 濃口しょうゆ	2.5		もやし	20	4		● みりん	1.4
	きんぴらごぼう	鶏肉 ● つきこんにゃく	10 1 5 5		砂糖 ● 酢	6 5		● でん粉	10 5		とうみょう ● みりん	10 0.6	3		砂糖 ● 濃口しょうゆ	1.4 5 2.5
		ごぼう	30 4		● 濃口しょうゆ	5		なたね油	7 6		● 薄口しょうゆ	3			なたね油	0.2 6
		人参	10 3		● でん粉	1 5	焼きビーフン	● ビーフン	10 5		削り節	0.4		海苔のつくだ煮	▲ 海苔のつくだ煮(小袋)	1袋 2
		▲酒	1.5	豆腐チャンプルー	豚ひき肉 ▲ 豆腐	10 1		人参 玉ねぎ	10 3	ウインナーソーセージ じゃこピーマン	● ウインナーソーセージ(1本		1	パインアップル缶	● パインアップル(缶)	30 4
		● みりん砂糖	1 2 5		▲豆腐	30 1 10 3			10 4 5 3	じゃこヒーマン	▲ ちりめんじゃこ ピーマン	5 25				
		● 濃口しょうゆ	4.3		人参 玉ねぎ	15 4		にら 干ししいたけ	0.5 4		ピーマン ▲ 酒	0.5				
		なたね油	0.5 6		干ししいたけ	0.1 4		● オイスターソース	1.5		砂糖	0.5	5			
1 :	小松菜とえのきのゆず 風味和え	小松菜	30 3		● みりん	3		● 薄口しょうゆ	1		● 濃口しょうゆ	1.5				
1 1	風味和え	えのきたけ ゆず果汁	10 4		● 濃口しょうゆ	0.3 6		こしょう	0.02		なたね油	0.3	6			
		砂糖	1 5		なたね油かつお節	0.7 1	ブロッコリーのソテー	なたね油 ● ささみ(レトルト)	0.5 6 10 1							
		薄口しょうゆ	2	ジャーマンポテト	● ベーコン	5 1	, -, -, ., ,	ブロッコリー	25 3							
					じゃがいも 玉ねぎ	20 5		人参	5 3							
					玉ねぎ	10 4		塩	0.2							
					● コンソメ	0.2		こしょう なたね油	0.01							
					塩黒こしょう	0.01		7&7=1&/III	0.2 0							
					なたね油	0.2 6										
栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	i かが マヴネシ 量 ウム ウム 鉄 A B1 E	Eン 食物 B2 C 繊維	栄 エネル たんぱ 脂質 食料		ピタミン 食物 対 B2 C 繊維 a	た エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当語	加シマグネシ 鉄 ピタ	16 193	栄 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 カム 鉄 A B1 B	, ,	食物繊維	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 A B1 E	
	kcal g g g	me me me para me n	mg mg g	獲 kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg	mg mg g 19	kcal g g g	mg mg mg ##AE mg	me me e 3	10€ kcal g g g	mg mg mg ##ME mg m	g mg	g	養 kcal g g g	mg mg mg # #PAE mg m	ng mg g
		349 122 6.1 353 0.60 0.	.50 31 0.4	835 31.5 Z/.6 Z.	341 111 6.4 211 0.49			290 94 2.1 359 0.44 0	0.0		337 117 2.9 323 0.52 0.5			価 835 28.2 27.0 2.5	345 93 2.9 405 0.39 0.	
1 1	ごはん 牛乳	* O 牛乳	100 5 1本 2	ごはん 牛乳	* 〇 牛乳	100 5 1本 2	わかめごはん	* ▲ わかめごはんの素	100 5 3.1 2	ミルクパン 牛乳	● ミルクパン○ 牛乳	1個		ごはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2
	豚汁		15 1	コンソメスープ	豚肉	10 1	牛乳	〇 牛乳	1本 2	ポークビーンズ	豚肉	20		中華スープ	鶏肉	15 1
		豚肉 じゃがいも	25 5		じゃがいも	15 5	けんちん汁	鶏肉	10 1		● 大豆(レトルト)	15			人参	10 3
		人参	5 3		チンゲン菜	25 3		▲ 豆腐	25 1		じゃがいも	55			玉ねぎ	20 4
		玉ねぎ 青ねぎ	15 4 3 3		人参 玉ねぎ	10 3		▲ かまぼこ ● のきこくにゅく	5 1		人参	20 55	3		● たけのこ(水煮)	10 4 0.5 2
11		削り節	2	11	パセリ	0.02 3	1	● つきこんにゃく 大根	10 4	11	● ポークスープ	5	-4	11	わかめ ● チキンスープ	10
Ħ		出し昆布	0.5	月	● コンソメ	17		人参	7 2	月	● トマトピューレ	11		月	昆布	0.8 2
Я		● 赤みそ	3.8	Я	薄口しょうゆ	1.5	1	ごぼう 青ねぎ	5 4	А	● トマトケチャップ	- 11		Я	● 薄口しょうゆ	4
24		● 白みそ	3.8 1	27	塩	0.2	8	青ねぎ	3 3	29	砂糖	0.3	5	30	塩	0.2
1 h	(焼)さばの塩焼き	なたね油	0.2 6		こしょう なたね油	0.01		● 削り節 出し昆布	2		● ウスターソース 塩 こしょう	0.4			こしょう なたね油	0.03
日	(死/ではり)重死と	さば 塩 なたね油	0.3	(焼)鶏肉のレモンソー	・ 鶏肉	2切 1	∃	● みりん	0.5	日	こしょう	0.025		プルコギ	牛肉	50 1
(金)		なたね油	0.2 6	(月) スかけ	塩	0.05	k)	● 薄口しょうゆ	4 (-	水)	な7こね出	0.2		(木)	人参	15 3
(12)	鶏肉と根菜の煮物	温 四	15 1	047	黒こしょう	0.01	~	塩	0.2	(揚)チキンカツ	▲ チキンカツ	1個	1	V1-7	玉ねぎ	50 4
1		ごぼう 人参 ● 削り節	30 4 20 3		なたね油 ▲ レモン果汁	0.3 6 2.5 4		なたね油 ● でん粉	0.2 6 1 5	チンゲン菜とベーコンの	なたね油	9 10	6		もやし	10 4 10 3
		へ≫ ● 削り節	0.5		はちみつ	1.5 5	(揚)さけフライ	▲ さけフライ	1個 1	炒め物	チンゲン並	35			おろしりんご	1 4
		みりん	0.8		● 濃口しょうゆ	4		なたね油	7.5 6		人参	10	3		● コチジャン	1.5
		砂糖	2 5	1000	● でん粉	0.3 5	3色ナムル	 ささみ(レトルト)	10 1		おろししょうが	0.5	4		▲酒	1
		● 濃口しょうゆ	3.2 0.2 6	切干大根の肉みそ	豚ひき肉	10 1		小松菜	25 3 20 4		● 中華だし砂糖	0.5	5		砂糖	2 5
		なたね油			切干大根 人参	8 4 8 3		もやし人参	10 3		砂糖 ● 濃口しょうゆ	1	Ð		● 濃口しょうゆ	0.1
	枝豆	▲ 枝豆(大豆)			/\>	0.1 4		● 中華だし	0.3		なたね油	0.5			こしょう	0.02
	枝豆	▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろししょうが	0.1									なたね油	
1	枝豆 ひと口団子	▲ 枝豆(大豆)	40 4		おろしにんにく	0.1 4		白いりごま	0.2 6	液体ココア	▲ 液体ココア	1本			なだね油	0.5 6
		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろしにんにく ● 赤みそ	0.1 4 3 1		● 薄口しょうゆ	2	液体ココア アセロラゼリー	▲ 液体ココア ▲ アセロラゼリー	1個		(揚)フライドポテト	▲ フライドポテト	60 5
1		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろしにんにく 赤みそ▲ 酒	0.1 4 3 1 1.5		● 薄口しょうゆ	0.1					(揚)フライドポテト	▲ フライドポテト 塩	60 5 0.1
		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろしにんにく 赤みそ▲ 酒砂糖	0.1 4 3 1	フルーツナタデココ	薄口しょうゆ塩ごま油	2					(揚)フライドポテト	▲ フライドポテト 塩 なたね油	60 5
和		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろしにんにく	0.1 4 3 1 1.5 1.5 5 1 0.1 6		● 薄ロしょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) ▲ ナタデココ	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5						▲ フライドボテト 塩 なたね油 ごぼう 人参	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3
和食		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2	ほうれん草のソテー	おろしにんにく 赤みそ酒砂糖濃口しょうゆなたね油ほうれん草	0.1 4 3 1 1.5 5 1 1 0.1 6 25 3	フルーツナタデココ がんもどきの煮物	● 薄ロしょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) → ナタデココ ▲ がんもどき	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1						▲ フライドポテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6
和食の		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2	ほうれん草のソテー	おろしにんにく 赤みそ酒砂糖選口しようゆなたね油ほうれん草とうもろこし	0.1 4 3 1 1.5 1 1.5 5 1 0.1 6 25 3		● 薄ロしょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) → ケダデココ ▲ がんもどき ● 削り節	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1 0.5						▲ フライドポテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま ● 薄ロしょうゆ	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2
和食		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2	ほうれん草のソテー	あろしにんにく	0.1 4 3 1 1.5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4		● 薄口しょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) ▲ ナタデココ ▲ がんもどき ● 削り節 ● みりん	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1 0.5						▲ フライドボテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま ● 薄ロしょうゆ 塩	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1
和食の		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2	ほうれん草のソテー	おろしにんにく 赤みそ A 酒 砂糖 ・ 渡口しょうゆ なたね油 ほうれん草 とうもろこし 塩 こしょう	0.1 4 3 1 1.5 5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4 0.2		● 薄ロしょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) ▲ ナタデココ ★ がんもどき ● 削り節 ● みりん 砂糖	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1 0.5 1 1 0.8 5						▲ フライドボテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま ● 薄ロしようゆ 塩 こしょう	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01
和食の		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2	ほうれん草のソテー ぶどうゼリー	あろしにんにく	0.1 4 3 1 1.5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4		● 薄口しょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) ▲ ナタデココ ▲ がんもどき ● 削り節 ● みりん	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1 0.5						▲ フライドボテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま ● 薄ロしょうゆ 塩	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01
和食の		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろしにんしてく	0.1 4 3 1 1.5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4 0.2 0.01		● 薄ロしょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) ▲ ナタデココ ★ がんもどき ● 削り節 ● みりん 砂糖	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1 0.5 1 1 0.8 5						▲ フライドボテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま ● 薄ロしようゆ 塩 こしょう	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01
和食の		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろしにんしてく	0.1 4 3 1 1.5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4 0.2 0.01		● 薄ロしょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) ▲ ナタデココ ★ がんもどき ● 削り節 ● みりん 砂糖	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1 0.5 1 1 0.8 5						▲ フライドボテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま ● 薄ロしようゆ 塩 こしょう	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01
和食の		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろしにんしてく	0.1 4 3 1 1.5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4 0.2 0.01		● 薄ロしょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) ▲ ナタデココ ★ がんもどき ● 削り節 ● みりん 砂糖	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1 0.5 1 1 0.8 5						▲ フライドボテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま ● 薄ロしようゆ 塩 こしょう	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01
和食の		▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4 0.2		おろしにんしてく	0.1 4 3 1 1.5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4 0.2 0.01		● 薄ロしょうゆ 塩 ● ごま油 ● 黄桃(缶) ▲ ナタデココ ★ がんもどき ● 削り節 ● みりん 砂糖	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 2個 1 0.5 1 1 0.8 5						▲ フライドボテト 塩 なたね油 ごぼう 人参 白すりごま ● 薄ロしようゆ 塩 こしょう	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01
和食の日	ひと口団子	▲ 技変(大豆) 塩 ▲ ひと口団子	40 4 0.2 20 5	ぶどうゼリー	おうしにんにく ● 奈みそ ▲ 酒 砂糖 ● 里口 しょうゆ をたれ油 ほうれん 草 とうもうこし 塩 こしょう なたれ油 ム ぶどうゼリー	0.1 4 3 1 1.5 5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4 0.2 0.01 0.2 6 1 6 5	がんもどきの煮物	● 薄口しょうゆ 塩 ■ ごま油 ■ ごま油 A ナタデココ A がんもどき ● かりん 砂糖 ■ 温口しょうゆ	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 24 1 0.5 1 1 0.8 5 1.5	アセロラゼリー	▼セロラゼリー	1個	5	ごぼうサラダ	▲ フライドポテト 塩 なたね油 こぼう 人参 ラリビま ● 滑口しようゆ 塩 こしようゆ マヨネーズ風ドレッシング	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01 6.5 6
和食の日	ひと口団子	▲ 技変(大豆) 塩 ▲ ひと口団子	40 4 02 20 5	ぶどうゼリー ※ スネル たんぱ 脂質 数1	おうしにんにく ● 奈みそ ▲ 酒 砂糖 ● 里口 しょうゆ をたれ油 ほうれん 草 とうもうこし 塩 こしょう なたれ油 ム ぶどうゼリー	0.1 4 3 1 1.5 5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4 0.2 0.01 0.2 6 1 6 5	がんもどきの煮物	● 薄口しょうゆ 塩 ■ ごま油 ■ ごま油 A ナタデココ A がんもどき ● かりん 砂糖 ■ 温口しょうゆ	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 24 1 0.5 1 1 0.8 5 1.5	アセロラゼリー	▼セロラゼリー	1個	5	ごぼうサラダ	▲ フライドポテト 塩 なたね油 こぼう 人参 ラリビま ● 滑口しようゆ 塩 こしようゆ マヨネーズ風ドレッシング	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01 6.5 6
和食の日	ひと口団子	▲ 技変(大豆)塩塩	40 4 02 20 5	ぶどうゼリー	おちしにんにく	0.1 4 3 1 1.5 5 1.5 5 1 0.1 6 25 3 10 4 0.2 0.01 0.2 6 1 6 5	がんもどきの煮物 がんもどきの煮物 ド 23A たんぱ 麻貝 食電	● 薄口しょうゆ 塩 ■ ごま油 ■ ごま油 A ナタデココ A がんもどき ● かりん 砂糖 ■ 温口しょうゆ	2 0.1 0.4 6 20 4 20 5 20 1 0.5 1 0.8 5 1.5 5 1.5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	アセロラゼリー	▼セロラゼリー	1個	5	⋶ ぼうサラダ	▲ フライドポテト 塩 なたね油 こぼう 人参 ラリビま ● 滑口しようゆ 塩 こしようゆ マヨネーズ風ドレッシング	60 5 0.1 3 6 30 4 10 3 0.4 6 1.2 0.1 0.01 6.5 6