

令和6年5月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第94号)

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																								
<div style="text-align: center;"> <h2>5月の給食目標</h2> <h3>正しい食事マナーを身に付けよう</h3> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>姿勢</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>食事のあいさつ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>音を出さない</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ご家庭へのお願い</p> <p>◇はし・スプーン・ナフキンは、各自家庭から持参してください。スプーンがあると食べやすい日は、献立表にスプーンの印をつけています。</p> <p>◇給食当番は、エプロン・三角巾・マスクを使用しますので、ご用意をお願いします。(スプーンの印)</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <h3>1日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>ホイコーロー</td> <td>えびしゅうまい</td> </tr> <tr> <td>豚肉 40</td> <td>えびしゅうまい 2個</td> </tr> <tr> <td>土生姜 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ 65</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ピーマン 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 2.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>テンメンジャン 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤みそ 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トウバンジャン 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>824</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>30.7</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>24.9</td> </tr> </table>	ホイコーロー	えびしゅうまい	豚肉 40	えびしゅうまい 2個	土生姜 0.3		にんにく 0.2		濃口しょうゆ 1		料理酒 0.5		キャベツ 65		玉ねぎ 5		人参 20		ピーマン 20		濃口しょうゆ 2.5		テンメンジャン 3		赤みそ 3		砂糖 2		でん粉 0.5		トウバンジャン 0.3		塩 0.1		こしょう 0.01		米油 0.5		エネルギー(kcal)	824	たんぱく質(g)	30.7	脂質(g)	24.9	<div style="text-align: center;"> <h3>2日「こどもの日献立」</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>かつおの甘辛揚げ</td> <td>厚揚げの</td> </tr> <tr> <td>粉ふきいも</td> <td>おろしソースかけ</td> </tr> <tr> <td>かつお薄粉付 1切</td> <td>厚揚げ 30</td> </tr> <tr> <td>米油 2.8</td> <td>米油 0.2</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 15</td> <td>大根 15</td> </tr> <tr> <td>みりん 3</td> <td>青ねぎ 3</td> </tr> <tr> <td>砂糖 2.4</td> <td>薄口しょうゆ 2</td> </tr> <tr> <td>でん粉 0.2</td> <td>みりん 1</td> </tr> <tr> <td>水 3</td> <td>でん粉 0.4</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 40</td> <td>削り節 0.1</td> </tr> <tr> <td>パセリ(乾) 0.01</td> <td>だし汁 5</td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイと</td> <td>かしわもち</td> </tr> <tr> <td>豚肉の炒め物</td> <td></td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ 35</td> <td>かしわもち 1個</td> </tr> <tr> <td>人参 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚肉 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>847</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>36.3</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>21.2</td> </tr> </table>	かつおの甘辛揚げ	厚揚げの	粉ふきいも	おろしソースかけ	かつお薄粉付 1切	厚揚げ 30	米油 2.8	米油 0.2	濃口しょうゆ 15	大根 15	みりん 3	青ねぎ 3	砂糖 2.4	薄口しょうゆ 2	でん粉 0.2	みりん 1	水 3	でん粉 0.4	じゃがいも 40	削り節 0.1	パセリ(乾) 0.01	だし汁 5	塩 0.1		チンゲンサイと	かしわもち	豚肉の炒め物		チンゲンサイ 35	かしわもち 1個	人参 7		豚肉 15		濃口しょうゆ 1		料理酒 0.5		塩 0.1		こしょう 0.01		米油 0.3		エネルギー(kcal)	847	たんぱく質(g)	36.3	脂質(g)	21.2	<div style="text-align: center;"> <h3>3日 憲法記念日</h3> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>こどもの日献立から</h2> </div> <div style="text-align: center;"> <h3>かしわもち</h3> </div> <p>かしわもちとは、餅であんをくるみ、柏(かしわ)の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので、家系が絶えない・子孫繁栄の象徴とされています。縁起の良い食べものとして、江戸時代から「端午の節句」にかしわもちを食べるようになりました。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red;">給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。</p> </div>																																																																																											
	ホイコーロー	えびしゅうまい																																																																																																																																																																																										
	豚肉 40	えびしゅうまい 2個																																																																																																																																																																																										
	土生姜 0.3																																																																																																																																																																																											
にんにく 0.2																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																												
料理酒 0.5																																																																																																																																																																																												
キャベツ 65																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ 5																																																																																																																																																																																												
人参 20																																																																																																																																																																																												
ピーマン 20																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ 2.5																																																																																																																																																																																												
テンメンジャン 3																																																																																																																																																																																												
赤みそ 3																																																																																																																																																																																												
砂糖 2																																																																																																																																																																																												
でん粉 0.5																																																																																																																																																																																												
トウバンジャン 0.3																																																																																																																																																																																												
塩 0.1																																																																																																																																																																																												
こしょう 0.01																																																																																																																																																																																												
米油 0.5																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	824																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	30.7																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	24.9																																																																																																																																																																																											
かつおの甘辛揚げ	厚揚げの																																																																																																																																																																																											
粉ふきいも	おろしソースかけ																																																																																																																																																																																											
かつお薄粉付 1切	厚揚げ 30																																																																																																																																																																																											
米油 2.8	米油 0.2																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ 15	大根 15																																																																																																																																																																																											
みりん 3	青ねぎ 3																																																																																																																																																																																											
砂糖 2.4	薄口しょうゆ 2																																																																																																																																																																																											
でん粉 0.2	みりん 1																																																																																																																																																																																											
水 3	でん粉 0.4																																																																																																																																																																																											
じゃがいも 40	削り節 0.1																																																																																																																																																																																											
パセリ(乾) 0.01	だし汁 5																																																																																																																																																																																											
塩 0.1																																																																																																																																																																																												
チンゲンサイと	かしわもち																																																																																																																																																																																											
豚肉の炒め物																																																																																																																																																																																												
チンゲンサイ 35	かしわもち 1個																																																																																																																																																																																											
人参 7																																																																																																																																																																																												
豚肉 15																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																												
料理酒 0.5																																																																																																																																																																																												
塩 0.1																																																																																																																																																																																												
こしょう 0.01																																																																																																																																																																																												
米油 0.3																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	847																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	36.3																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	21.2																																																																																																																																																																																											
<div style="text-align: center;"> <h3>6日 振替休日</h3> </div>	<div style="text-align: center;"> <h3>7日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>肉団子の甘酢炒め</td> <td>炒めビーフン</td> </tr> <tr> <td>ミートボール 56</td> <td>ビーフン 5</td> </tr> <tr> <td>米油 6</td> <td>いか 10</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 50</td> <td>料理酒 0.2</td> </tr> <tr> <td>人参 25</td> <td>キャベツ 15</td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮) 10</td> <td>土生姜 0.1</td> </tr> <tr> <td>ピーマン 15</td> <td>濃口しょうゆ 1.5</td> </tr> <tr> <td>しいたけ(乾) 0.8</td> <td>オイスターソース 0.2</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 6</td> <td>塩 0.1</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 4</td> <td>こしょう 0.01</td> </tr> <tr> <td>酢 3</td> <td>米油 0.2</td> </tr> <tr> <td>砂糖 2.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏がらスープ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>780</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>29.0</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>22.0</td> </tr> </table>	肉団子の甘酢炒め	炒めビーフン	ミートボール 56	ビーフン 5	米油 6	いか 10	玉ねぎ 50	料理酒 0.2	人参 25	キャベツ 15	たけのこ(水煮) 10	土生姜 0.1	ピーマン 15	濃口しょうゆ 1.5	しいたけ(乾) 0.8	オイスターソース 0.2	濃口しょうゆ 6	塩 0.1	トマトケチャップ 4	こしょう 0.01	酢 3	米油 0.2	砂糖 2.5		鶏がらスープ 1		塩 0.1		でん粉 1.5		水 10		米油 0.5		エネルギー(kcal)	780	たんぱく質(g)	29.0	脂質(g)	22.0	<div style="text-align: center;"> <h3>8日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>ドライカレー</td> <td>ジャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>豚肉 35</td> <td>じゃがいも 50</td> </tr> <tr> <td>大豆ミンチ 7</td> <td>パラペーコン 13</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 75</td> <td>玉ねぎ 15</td> </tr> <tr> <td>人参 12</td> <td>パセリ(乾) 0.01</td> </tr> <tr> <td>にんにく 8</td> <td>にんにく 0.05</td> </tr> <tr> <td>ホールコーン 8</td> <td>塩 0.2</td> </tr> <tr> <td>土生姜 0.1</td> <td>こしょう 0.01</td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.05</td> <td>米油 0.3</td> </tr> <tr> <td>カレー粉 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトピューレ 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウスターソース 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白ワイン 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏がらスープ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>レモン果汁 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>酢 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白ワイン 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>796</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>32.2</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>22.4</td> </tr> </table>	ドライカレー	ジャーマンポテト	豚肉 35	じゃがいも 50	大豆ミンチ 7	パラペーコン 13	玉ねぎ 75	玉ねぎ 15	人参 12	パセリ(乾) 0.01	にんにく 8	にんにく 0.05	ホールコーン 8	塩 0.2	土生姜 0.1	こしょう 0.01	にんにく 0.05	米油 0.3	カレー粉 0.5		トマトピューレ 10		トマトケチャップ 5		ウスターソース 1		濃口しょうゆ 1		白ワイン 2		鶏がらスープ 1		キャベツ 0.3		人参 10		レモン果汁 0.01		酢 0.5		白ワイン 5		砂糖 2		塩 0.2		こしょう 0.01		オリーブオイル 0.2		エネルギー(kcal)	796	たんぱく質(g)	32.2	脂質(g)	22.4	<div style="text-align: center;"> <h3>9日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>さばの塩こうじ焼き</td> <td>豚肉とキャベツの炒め物</td> </tr> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>炒め物</td> </tr> <tr> <td>さばの塩こうじ漬 1切</td> <td>豚肉 30</td> </tr> <tr> <td>米油 7</td> <td>キャベツ 35</td> </tr> <tr> <td>小松菜 15</td> <td>人参 7</td> </tr> <tr> <td>白すりごま 0.01</td> <td>濃口しょうゆ 1.8</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 0.2</td> <td>料理酒 0.5</td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.3</td> <td>塩 0.1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>こしょう 0.01</td> </tr> <tr> <td></td> <td>でん粉 0.1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>みりん 0.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>だし汁 110</td> </tr> <tr> <td></td> <td>砂糖 0.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>だし汁 10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>米油 0.3</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>828</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>35.1</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>32.8</td> </tr> </table>	さばの塩こうじ焼き	豚肉とキャベツの炒め物	小松菜のごま和え	炒め物	さばの塩こうじ漬 1切	豚肉 30	米油 7	キャベツ 35	小松菜 15	人参 7	白すりごま 0.01	濃口しょうゆ 1.8	濃口しょうゆ 0.2	料理酒 0.5	砂糖 0.3	塩 0.1		こしょう 0.01		でん粉 0.1		みりん 0.5		だし汁 110		砂糖 0.2		だし汁 10		米油 0.3	エネルギー(kcal)	828	たんぱく質(g)	35.1	脂質(g)	32.8	<div style="text-align: center;"> <h3>10日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>鶏肉の揚げ照り煮</td> <td>厚揚げの炒め物</td> </tr> <tr> <td>鶏肉 80</td> <td>厚揚げ 25</td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td>玉ねぎ 10</td> </tr> <tr> <td>こしょう 0.01</td> <td>人参 5</td> </tr> <tr> <td>でん粉 8</td> <td>にら 5</td> </tr> <tr> <td>粉かつお 8</td> <td>粉かつお 0.5</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 4.5</td> <td>濃口しょうゆ 2</td> </tr> <tr> <td>砂糖 3</td> <td>砂糖 0.5</td> </tr> <tr> <td>米油 1.5</td> <td>米油 0.3</td> </tr> <tr> <td>水 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 40</td> <td></td> </tr> <tr> <td>青のり 0.03</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>903</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>34.4</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>32.8</td> </tr> </table>	鶏肉の揚げ照り煮	厚揚げの炒め物	鶏肉 80	厚揚げ 25	塩 0.1	玉ねぎ 10	こしょう 0.01	人参 5	でん粉 8	にら 5	粉かつお 8	粉かつお 0.5	濃口しょうゆ 4.5	濃口しょうゆ 2	砂糖 3	砂糖 0.5	米油 1.5	米油 0.3	水 4		じゃがいも 40		青のり 0.03		塩 0.1		エネルギー(kcal)	903	たんぱく質(g)	34.4	脂質(g)	32.8																				
肉団子の甘酢炒め	炒めビーフン																																																																																																																																																																																											
ミートボール 56	ビーフン 5																																																																																																																																																																																											
米油 6	いか 10																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ 50	料理酒 0.2																																																																																																																																																																																											
人参 25	キャベツ 15																																																																																																																																																																																											
たけのこ(水煮) 10	土生姜 0.1																																																																																																																																																																																											
ピーマン 15	濃口しょうゆ 1.5																																																																																																																																																																																											
しいたけ(乾) 0.8	オイスターソース 0.2																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ 6	塩 0.1																																																																																																																																																																																											
トマトケチャップ 4	こしょう 0.01																																																																																																																																																																																											
酢 3	米油 0.2																																																																																																																																																																																											
砂糖 2.5																																																																																																																																																																																												
鶏がらスープ 1																																																																																																																																																																																												
塩 0.1																																																																																																																																																																																												
でん粉 1.5																																																																																																																																																																																												
水 10																																																																																																																																																																																												
米油 0.5																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	780																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	29.0																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	22.0																																																																																																																																																																																											
ドライカレー	ジャーマンポテト																																																																																																																																																																																											
豚肉 35	じゃがいも 50																																																																																																																																																																																											
大豆ミンチ 7	パラペーコン 13																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ 75	玉ねぎ 15																																																																																																																																																																																											
人参 12	パセリ(乾) 0.01																																																																																																																																																																																											
にんにく 8	にんにく 0.05																																																																																																																																																																																											
ホールコーン 8	塩 0.2																																																																																																																																																																																											
土生姜 0.1	こしょう 0.01																																																																																																																																																																																											
にんにく 0.05	米油 0.3																																																																																																																																																																																											
カレー粉 0.5																																																																																																																																																																																												
トマトピューレ 10																																																																																																																																																																																												
トマトケチャップ 5																																																																																																																																																																																												
ウスターソース 1																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																												
白ワイン 2																																																																																																																																																																																												
鶏がらスープ 1																																																																																																																																																																																												
キャベツ 0.3																																																																																																																																																																																												
人参 10																																																																																																																																																																																												
レモン果汁 0.01																																																																																																																																																																																												
酢 0.5																																																																																																																																																																																												
白ワイン 5																																																																																																																																																																																												
砂糖 2																																																																																																																																																																																												
塩 0.2																																																																																																																																																																																												
こしょう 0.01																																																																																																																																																																																												
オリーブオイル 0.2																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	796																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	32.2																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	22.4																																																																																																																																																																																											
さばの塩こうじ焼き	豚肉とキャベツの炒め物																																																																																																																																																																																											
小松菜のごま和え	炒め物																																																																																																																																																																																											
さばの塩こうじ漬 1切	豚肉 30																																																																																																																																																																																											
米油 7	キャベツ 35																																																																																																																																																																																											
小松菜 15	人参 7																																																																																																																																																																																											
白すりごま 0.01	濃口しょうゆ 1.8																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ 0.2	料理酒 0.5																																																																																																																																																																																											
砂糖 0.3	塩 0.1																																																																																																																																																																																											
	こしょう 0.01																																																																																																																																																																																											
	でん粉 0.1																																																																																																																																																																																											
	みりん 0.5																																																																																																																																																																																											
	だし汁 110																																																																																																																																																																																											
	砂糖 0.2																																																																																																																																																																																											
	だし汁 10																																																																																																																																																																																											
	米油 0.3																																																																																																																																																																																											
エネルギー(kcal)	828																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	35.1																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	32.8																																																																																																																																																																																											
鶏肉の揚げ照り煮	厚揚げの炒め物																																																																																																																																																																																											
鶏肉 80	厚揚げ 25																																																																																																																																																																																											
塩 0.1	玉ねぎ 10																																																																																																																																																																																											
こしょう 0.01	人参 5																																																																																																																																																																																											
でん粉 8	にら 5																																																																																																																																																																																											
粉かつお 8	粉かつお 0.5																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ 4.5	濃口しょうゆ 2																																																																																																																																																																																											
砂糖 3	砂糖 0.5																																																																																																																																																																																											
米油 1.5	米油 0.3																																																																																																																																																																																											
水 4																																																																																																																																																																																												
じゃがいも 40																																																																																																																																																																																												
青のり 0.03																																																																																																																																																																																												
塩 0.1																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	903																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	34.4																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	32.8																																																																																																																																																																																											
<div style="text-align: center;"> <h3>13日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>あぶたま丼</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> <tr> <td>液卵 45</td> <td>鶏肉 50</td> </tr> <tr> <td>きざみあげ 20</td> <td>塩 0.1</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 2.5</td> <td>こしょう 0.01</td> </tr> <tr> <td>砂糖 2</td> <td>米油 0.2</td> </tr> <tr> <td>粉豆腐 4</td> <td>濃口しょうゆ 2</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 50</td> <td>みりん 1</td> </tr> <tr> <td>人参 15</td> <td>砂糖 1</td> </tr> <tr> <td>青ねぎ 5</td> <td>土生姜 0.1</td> </tr> <tr> <td>しいたけ(乾) 0.6</td> <td>でん粉 0.4</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 2.5</td> <td>水 4</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 2.5</td> <td>米油 0.3</td> </tr> <tr> <td>砂糖 1.8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁 45</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>849</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>38.2</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>29.3</td> </tr> </table>	あぶたま丼	鶏肉の照り焼き	液卵 45	鶏肉 50	きざみあげ 20	塩 0.1	濃口しょうゆ 2.5	こしょう 0.01	砂糖 2	米油 0.2	粉豆腐 4	濃口しょうゆ 2	玉ねぎ 50	みりん 1	人参 15	砂糖 1	青ねぎ 5	土生姜 0.1	しいたけ(乾) 0.6	でん粉 0.4	薄口しょうゆ 2.5	水 4	濃口しょうゆ 2.5	米油 0.3	砂糖 1.8		みりん 1		でん粉 1.5		削り節 2		だし汁 45		エネルギー(kcal)	849	たんぱく質(g)	38.2	脂質(g)	29.3	<div style="text-align: center;"> <h3>14日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>あじフライ</td> <td>豚肉とピーマンの炒め物</td> </tr> <tr> <td>あじフライ 1個</td> <td>豚肉 25</td> </tr> <tr> <td>米油 0.1</td> <td>塩 0.1</td> </tr> <tr> <td>ごぼう 20</td> <td>こしょう 0.01</td> </tr> <tr> <td>人参 10</td> <td>玉ねぎ 30</td> </tr> <tr> <td>ピーマン 2</td> <td>人参 10</td> </tr> <tr> <td>砂糖 1</td> <td>濃口しょうゆ 2</td> </tr> <tr> <td>みりん 1</td> <td>砂糖 0.5</td> </tr> <tr> <td>削り節 0.1</td> <td>むき枝豆 0.8</td> </tr> <tr> <td>だし汁 10</td> <td>土生姜 0.3</td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td>濃口しょうゆ 0.5</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>767</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>30.4</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>26.1</td> </tr> </table>	あじフライ	豚肉とピーマンの炒め物	あじフライ 1個	豚肉 25	米油 0.1	塩 0.1	ごぼう 20	こしょう 0.01	人参 10	玉ねぎ 30	ピーマン 2	人参 10	砂糖 1	濃口しょうゆ 2	みりん 1	砂糖 0.5	削り節 0.1	むき枝豆 0.8	だし汁 10	土生姜 0.3	米油 0.3	濃口しょうゆ 0.5	エネルギー(kcal)	767	たんぱく質(g)	30.4	脂質(g)	26.1	<div style="text-align: center;"> <h3>15日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>新じゃがいもの旨煮</td> <td>大豆ミンチカツ</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 70</td> <td>大豆ミンチカツ 1個</td> </tr> <tr> <td>鶏肉 30</td> <td>米油 6</td> </tr> <tr> <td>さつま揚げ 12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんにゃく 25</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>0.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>817</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>29.4</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>25.7</td> </tr> </table>	新じゃがいもの旨煮	大豆ミンチカツ	じゃがいも 70	大豆ミンチカツ 1個	鶏肉 30	米油 6	さつま揚げ 12		玉ねぎ 30		人参 20		こんにゃく 25		5		0.4		5		砂糖 2		みりん 1		でん粉 1		削り節 0.5		だし汁 30		米油 0.5		エネルギー(kcal)	817	たんぱく質(g)	29.4	脂質(g)	25.7	<div style="text-align: center;"> <h3>16日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>焼きそば</td> <td>小松菜と鶏肉の炒め物</td> </tr> <tr> <td>スパゲティ 20</td> <td>小松菜 40</td> </tr> <tr> <td>豚肉 30</td> <td>鶏肉 20</td> </tr> <tr> <td>キャベツ 40</td> <td>ホールコーン 7</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 30</td> <td>濃口しょうゆ 1.5</td> </tr> <tr> <td>人参 20</td> <td>人参 0.1</td> </tr> <tr> <td>ピーマン 10</td> <td>こしょう 0.01</td> </tr> <tr> <td>濃厚ソース 10</td> <td>米油 0.3</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>青のり 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>787</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>28.9</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>17.3</td> </tr> </table>	焼きそば	小松菜と鶏肉の炒め物	スパゲティ 20	小松菜 40	豚肉 30	鶏肉 20	キャベツ 40	ホールコーン 7	玉ねぎ 30	濃口しょうゆ 1.5	人参 20	人参 0.1	ピーマン 10	こしょう 0.01	濃厚ソース 10	米油 0.3	ウスターソース 4		塩 0.2		こしょう 0.01		米油 0.5		青のり 0.1		エネルギー(kcal)	787	たんぱく質(g)	28.9	脂質(g)	17.3	<div style="text-align: center;"> <h3>17日</h3> </div> <table border="1"> <tr> <td>豆腐のチリソース煮</td> <td>小えびの天ぷら</td> </tr> <tr> <td>豆腐 80</td> <td>小えびの天ぷら 40</td> </tr> <tr> <td>豚肉 20</td> <td>米油 25</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 40</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮) 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ピーマン 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>土生姜 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏がらスープ 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トウバンジャン 0.25</td> <td></td> </tr> <tr> <td>チリパウダー 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>780</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>32.8</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>23.5</td> </tr> </table>	豆腐のチリソース煮	小えびの天ぷら	豆腐 80	小えびの天ぷら 40	豚肉 20	米油 25	玉ねぎ 40		人参 15		たけのこ(水煮) 7		ピーマン 10		土生姜 0.5		トマトケチャップ 12		鶏がらスープ 1.5		薄口しょうゆ 3		料理酒 1		砂糖 0.4		塩 0.2		こしょう 0.01		トウバンジャン 0.25		チリパウダー 0.1		でん粉 1.5		水 15		米油 0.5		エネルギー(kcal)	780	たんぱく質(g)	32.8	脂質(g)	23.5
あぶたま丼	鶏肉の照り焼き																																																																																																																																																																																											
液卵 45	鶏肉 50																																																																																																																																																																																											
きざみあげ 20	塩 0.1																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ 2.5	こしょう 0.01																																																																																																																																																																																											
砂糖 2	米油 0.2																																																																																																																																																																																											
粉豆腐 4	濃口しょうゆ 2																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ 50	みりん 1																																																																																																																																																																																											
人参 15	砂糖 1																																																																																																																																																																																											
青ねぎ 5	土生姜 0.1																																																																																																																																																																																											
しいたけ(乾) 0.6	でん粉 0.4																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ 2.5	水 4																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ 2.5	米油 0.3																																																																																																																																																																																											
砂糖 1.8																																																																																																																																																																																												
みりん 1																																																																																																																																																																																												
でん粉 1.5																																																																																																																																																																																												
削り節 2																																																																																																																																																																																												
だし汁 45																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	849																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	38.2																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	29.3																																																																																																																																																																																											
あじフライ	豚肉とピーマンの炒め物																																																																																																																																																																																											
あじフライ 1個	豚肉 25																																																																																																																																																																																											
米油 0.1	塩 0.1																																																																																																																																																																																											
ごぼう 20	こしょう 0.01																																																																																																																																																																																											
人参 10	玉ねぎ 30																																																																																																																																																																																											
ピーマン 2	人参 10																																																																																																																																																																																											
砂糖 1	濃口しょうゆ 2																																																																																																																																																																																											
みりん 1	砂糖 0.5																																																																																																																																																																																											
削り節 0.1	むき枝豆 0.8																																																																																																																																																																																											
だし汁 10	土生姜 0.3																																																																																																																																																																																											
米油 0.3	濃口しょうゆ 0.5																																																																																																																																																																																											
エネルギー(kcal)	767																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	30.4																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	26.1																																																																																																																																																																																											
新じゃがいもの旨煮	大豆ミンチカツ																																																																																																																																																																																											
じゃがいも 70	大豆ミンチカツ 1個																																																																																																																																																																																											
鶏肉 30	米油 6																																																																																																																																																																																											
さつま揚げ 12																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ 30																																																																																																																																																																																												
人参 20																																																																																																																																																																																												
こんにゃく 25																																																																																																																																																																																												
5																																																																																																																																																																																												
0.4																																																																																																																																																																																												
5																																																																																																																																																																																												
砂糖 2																																																																																																																																																																																												
みりん 1																																																																																																																																																																																												
でん粉 1																																																																																																																																																																																												
削り節 0.5																																																																																																																																																																																												
だし汁 30																																																																																																																																																																																												
米油 0.5																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	817																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	29.4																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	25.7																																																																																																																																																																																											
焼きそば	小松菜と鶏肉の炒め物																																																																																																																																																																																											
スパゲティ 20	小松菜 40																																																																																																																																																																																											
豚肉 30	鶏肉 20																																																																																																																																																																																											
キャベツ 40	ホールコーン 7																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ 30	濃口しょうゆ 1.5																																																																																																																																																																																											
人参 20	人参 0.1																																																																																																																																																																																											
ピーマン 10	こしょう 0.01																																																																																																																																																																																											
濃厚ソース 10	米油 0.3																																																																																																																																																																																											
ウスターソース 4																																																																																																																																																																																												
塩 0.2																																																																																																																																																																																												
こしょう 0.01																																																																																																																																																																																												
米油 0.5																																																																																																																																																																																												
青のり 0.1																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	787																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	28.9																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	17.3																																																																																																																																																																																											
豆腐のチリソース煮	小えびの天ぷら																																																																																																																																																																																											
豆腐 80	小えびの天ぷら 40																																																																																																																																																																																											
豚肉 20	米油 25																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ 40																																																																																																																																																																																												
人参 15																																																																																																																																																																																												
たけのこ(水煮) 7																																																																																																																																																																																												
ピーマン 10																																																																																																																																																																																												
土生姜 0.5																																																																																																																																																																																												
トマトケチャップ 12																																																																																																																																																																																												
鶏がらスープ 1.5																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ 3																																																																																																																																																																																												
料理酒 1																																																																																																																																																																																												
砂糖 0.4																																																																																																																																																																																												
塩 0.2																																																																																																																																																																																												
こしょう 0.01																																																																																																																																																																																												
トウバンジャン 0.25																																																																																																																																																																																												
チリパウダー 0.1																																																																																																																																																																																												
でん粉 1.5																																																																																																																																																																																												
水 15																																																																																																																																																																																												
米油 0.5																																																																																																																																																																																												
エネルギー(kcal)	780																																																																																																																																																																																											
たんぱく質(g)	32.8																																																																																																																																																																																											
脂質(g)	23.5																																																																																																																																																																																											

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

月		火		水		木		金	
20日		21日		22日		23日「世界の料理」		24日	
大葉さきみチーズフライ スバゲティソテー		豚肉の生姜炒め		鶏肉の マスタード炒め		ウインナーと ビーマンのソテー		厚揚げのキムチ煮	
スパゲティ		ミンストローネ		れんこんの炒め物		白身魚の セビーチェ風		チリコンカン	
キャベツと エリンギのソテー		チンゲンサイの サラダ		日向夏ゼリー		キャベツと ツナの炒め物		カレーライス	
ポテトサラダ		いんげんと エリンギのソテー		ミックスビクルス		ポテトサラダ		チキンナゲット	
大葉さきみチーズフライ 1個	豚肉 40	鶏肉 50	カットウインナー 10	厚揚げ 55	にらまんじゅう 1個	ホキチ粉付 70	カットウインナー 10	牛肉 25	チキンナゲット 2個
米油 7	玉ねぎ 20	塩 0.1	ビーマン 10	豚肉 30		米油 7	大豆水煮 10	じゃがいも 30	米油 2
スバゲティ 10	土生姜 0.3	こしょう 0.01	人参 1	玉ねぎ 40		玉ねぎ 30	レンズ豆 2	レンズ豆 5	
塩 0.1	濃口しょうゆ 2.5	小麦粉 1	玉ねぎ 30	人参 15		人参 15	玉ねぎ 15	玉ねぎ 40	
こしょう 0.01	砂糖 1.3	米油 1	薄口しょうゆ 30	塩 25		パセリ 0.5	人参 7	人参 20	
オリーブオイル 0.3	料理酒 1	じゃがいも 0.1	塩 30	白菜キムチ 25		酢 5	トマト水煮 5	にんにく 0.05	
	塩 0.1	玉ねぎ 0.1	こしょう 30	土生姜 0.5		レモン果汁 1.5	トマトケチャップ 4	カレーパウダー 12	
	こしょう 0.01	キャベツ 0.01	キャベツ 40	にんにく 0.1		砂糖 3	ウスターソース 0.3	フルーンビュレ 7	
	米油 0.3	人参 0.3	人参 15	濃口しょうゆ 5		濃口しょうゆ 1	白ワイン 0.3	トマトビュレ 3	
		しめじ 10	しめじ 10	みりん 1		塩 0.4	鶏がらスープ 0.7	ウスターソース 1	
		粒マスタード 4	粒マスタード 4	鶏がらスープ 1.5		こしょう 0.02	砂糖 0.15	白ワイン 1	
		卵不使用マヨ 3	卵不使用マヨ 3	砂糖 1.2		米油 5	塩 0.2	塩 0.3	
		薄口しょうゆ 2	薄口しょうゆ 2	トウバンジャン 0.3		水 1.5	こしょう 6	こしょう 0.01	
		白ワイン 1	白ワイン 1	塩 0.1		水 0.1	チリパウダー 0.1	カレー粉 0.2	
		塩 0.1	塩 0.1	こしょう 0.01		水 0.2	ガーリックパウダー 0.01	水 100	
		こしょう 0.01	こしょう 0.01	玉ねぎ 10			米油 0.2	米油 0.5	
		トマト水煮 20	トマト水煮 20	水 10			水 15	きゅうり 40	
		パセリ(乾) 0.01	パセリ(乾) 0.01	鶏がらスープ 1.5				人参 15	
		チキンパイヨン 10	チキンパイヨン 10	わかじ豆 5				酢 3.5	
		薄口しょうゆ 1	薄口しょうゆ 1	砂糖 0.2				砂糖 3	
		白ワイン 1	白ワイン 1	水 120				薄口しょうゆ 0.5	
		砂糖 0.2	砂糖 0.2					塩 0.1	
		塩 0.6	塩 0.6					薄口しょうゆ 0.01	
		炒り大豆 7	炒り大豆 7					こしょう 20	
		黒砂糖 2	黒砂糖 2					エリンギ 15	
		砂糖 1	砂糖 1					ローリエ 0.01	
		水 2	水 2					薄口しょうゆ 0.8	
		米油 0.5	米油 0.5					水 1	
		きな粉 0.6	きな粉 0.6					塩 0.1	
								こしょう 0.01	
								卵不使用マヨ 1袋	
エネルギー(kcal)	787	エネルギー(kcal)	785	エネルギー(kcal)	807	エネルギー(kcal)	817	エネルギー(kcal)	805
たんぱく質(g)	31.2	たんぱく質(g)	30.7	たんぱく質(g)	28.6	たんぱく質(g)	31.4	たんぱく質(g)	26.2
脂質(g)	26.2	脂質(g)	25.8	脂質(g)	23.5	脂質(g)	28.5	脂質(g)	26.2
27日		28日		29日		30日		31日	
八宝菜		豚じゃがトマト		白花香コロッケ		肉団子の ケチャップ煮		照り焼きハンバーグ 添え野菜	
春巻き		いかの香味炒め		アスパラガス のスバゲティ		ミートボール		もやし炒め	
ツナごぼう		春雨の炒め物		人参のたらこ和え		キャベツのサラダ		ポテトフライ	
ひじきと 切り干し大根のサラダ		ヨーグルト		人参のたらこ和え		キャベツのサラダ		ポテトフライ	
みそ汁		じゃがいもの 炒め物		ポテトフライ		みそ汁		じゃがいもの 炒め物	
切り干し大根の ナムル		切り干し大根の ナムル		切り干し大根の ナムル		切り干し大根の ナムル		切り干し大根の ナムル	
豚肉 35	春巻き 1個	豚肉 50	いか 30	白花香コロッケ 1個	ミートボール 32	ハンバーグ 1個	焼き豚 7	豚肉 30	さわかフリッター 2個
むきえび 20	米油 4	じゃがいも 70	料理酒 0.3	米油 8	米油 8	米油 0.2	もやし 30	豆腐(冷) 70	米油 2
料理酒 0.2		玉ねぎ 40	セロリー 20	スバゲティ 20	玉ねぎ 8	濃口しょうゆ 2	にら 2	マロニー 6	
キャベツ 50		人参 20	土生姜 0.2	アスパラガス 0.2	人参 15	砂糖 1.3	人参 1.3	玉ねぎ 30	
玉ねぎ 40		ピーマン 7	鶏がらスープ 0.3	玉ねぎ 0.3	グリーンピース 10	みりん 3	でん粉 1	チンゲンサイ 20	
人参 20		トマト水煮 25	料理酒 1	ショルダーベーコン 1	5 トマトケチャップ 4	でん粉 4	薄口しょうゆ 0.3	人参 15	
たけのこ(水煮) 10	まぐろ油漬 8	トマトピューレ 10	砂糖 0.2	濃口しょうゆ 0.8	濃口しょうゆ 2	水 2	塩 4	粉かつお 0.3	
しいたけ(乾) 0.5	ごぼう 20	塩こうじ 6	塩 0.1	白ワイン 0.5	砂糖 1.5	キャベツ 40	こしょう 7	鶏がらスープ 1.5	
土生姜 0.5	わかじ豆 5	白ワイン 0.01	塩 0.01	塩 0.1	酢 0.1	人参 1	米油 7	濃口しょうゆ 3.5	
薄口しょうゆ 3.6	薄口しょうゆ 1	ウスターソース 0.5	でん粉 0.2	こしょう 0.01	でん粉 0.5	みりん 0.1	こしょう 0.01	鶏がらスープ 1	
オイスターソース 1.2	砂糖 0.5	砂糖 0.1	米油 0.3	オリーブオイル 0.3	水 0.3	こしょう 0.01	みりん 0.3	濃口しょうゆ 3.5	
鶏がらスープ 1.5	塩 0.1	塩 0.1				こしょう 0.01	塩 0.3	切り干し大根の	
塩 0.2	こしょう 0.01	こしょう 0.01				ごま油 0.3	ごま油 0.3	ナムル	
こしょう 0.01	米油 0.3	米油 0.5				米油 0.5	切り干し大根 5		
でん粉 1.5		水 3				人参 7	人参 7		
水 10						白すりごま 0.5	白すりごま 0.5		
ごま油 0.3						薄口しょうゆ 2.3	薄口しょうゆ 2.3		
米油 0.5						砂糖 0.3	砂糖 0.3		
						酢 1.3	酢 1.3		
						塩 0.1	塩 0.1		
						ごま油 0.6	ごま油 0.6		
エネルギー(kcal)	800	エネルギー(kcal)	779	エネルギー(kcal)	832	エネルギー(kcal)	796	エネルギー(kcal)	803
たんぱく質(g)	32.0	たんぱく質(g)	34.6	たんぱく質(g)	26.4	たんぱく質(g)	29.5	たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	27.1	脂質(g)	17.5	脂質(g)	25.8	脂質(g)	26.3	脂質(g)	26.3

世界の料理

今月は 中南米

中南米は、メキシコ・ペルー・ブラジル・アルゼンチンなど33か国からなります。エネルギーや鉱物資源が豊富にあり、大豆やコーヒ豆、果物など私たちの身近な生活の中にも中南米の食べ物があります。また、先住民の食文化とスペインやポルトガルなどの食文化が融合し、独自で豊かな食文化が生まれ、各地で特色のある食事が味わえます。

メキシコ合衆国
ペルー共和国

23日(木) 白身魚のセビーチェ風
「セビーチェ」はペルーを代表する料理で、柑橘系の果汁が入ったマリネ液で新鮮な魚介と野菜を和えたものです。給食では、白身魚を揚げたレモンを使ったマリネ液をかけています。

23日(木) チリコンカン
チリコンカンは、メキシコ料理が由来のアメリカ南部テキサス州発祥の郷土料理です。豆やトマトを煮込んで作られ、定番の家庭料理として愛されています。

これら3つの野菜や、トマト、ピーナッツはペルー原産の食物とされています。ペルーにかかるアンデス山脈はその地域性から多様な気候に富んでおり、普段食べられている食物の約20%のものがアンデス原産といわれています。

世界の料理クイズ
ペルーで「パパ」と呼ばれる野菜はどれでしょう？
①かぼちゃ ②じゃがいも ③とうがらし

※答えは献立表のどこかにあります。

献立表は、毎日の献立以外にも食に関する話を掲載しています。お子様と一緒にご覧ください。

献立に含まれるアレルギー物質の一覧をホームページに掲載しています。

こちらから 簡単アクセス！

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
								A	B1	B2		C
当月平均	809kcal	31.4g *15.5%	25.3g *28.1%	2.5g	390mg	123mg	5.5mg	285 µgRAE	0.53mg	0.56mg	36mg	7.0g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300 µgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上