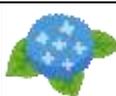


令和4年6月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第73号)

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																												
 <h2>6月に実施する給食の予約締め切り</h2> <ul style="list-style-type: none"> ●マークシート : 5月13日(金)まで ●インターネット : 6月 1日~15日の給食は 5月20日(金)まで 6月16日~30日の給食は 6月 5日(日)まで <p>※予約の開始は5月1日(日)からです</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>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> 		<p>1日「キャベツたっぷり ホイコーロー」</p> <table border="1"> <tr> <th>ホイコーロー</th> <th>えびしゅうまい</th> <th>2個</th> </tr> <tr> <td>豚肉 40</td> <td>えびしゅうまい 2個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>土生姜 0.3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 0.5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ 65</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 50</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 20</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ピーマン 20</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 2.5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>テンメンジャン 3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤みそ 3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 0.5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>トウバンジャン 0.3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ホイコーロー	えびしゅうまい	2個	豚肉 40	えびしゅうまい 2個		土生姜 0.3			濃口しょうゆ 1			料理酒 0.5			キャベツ 65			玉ねぎ 50			人参 20			ピーマン 20			にんにく 0.2			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			ごしょう 0.01			米油 0.5			<p>2日「ごはんがすすむ “鶏肉の照り焼き”」</p> <table border="1"> <tr> <th>鶏肉の照り焼き</th> <th>ジャーマンポテト</th> <th>2個</th> </tr> <tr> <td>鶏肉 75</td> <td>じゃがいも 50</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td>ベーコン 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td>玉ねぎ 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.2</td> <td>パセリ(乾) 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 3</td> <td>にんにく 0.05</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 1.5</td> <td>塩 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 1.5</td> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>土生姜 0.1</td> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 0.6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ホールコーン 30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏肉の照り焼き	ジャーマンポテト	2個	鶏肉 75	じゃがいも 50		塩 0.1	ベーコン 15		ごしょう 0.01	玉ねぎ 15		米油 0.2	パセリ(乾) 0.01		濃口しょうゆ 3	にんにく 0.05		みりん 1.5	塩 0.2		人参 1.5	ごしょう 0.01		土生姜 0.1	米油 0.3		でん粉 0.6			水 6			ホールコーン 30			塩 0.1			ごしょう 0.01			米油 0.3			<p>3日「シャキシャキ れんごんはさみ揚げ」</p> <table border="1"> <tr> <th>れんごんのはさみ揚げ</th> <th>野菜炒め</th> <th>冬瓜の煮物</th> <th>40</th> </tr> <tr> <td>れんごんはさみ揚げ 1個</td> <td>冬瓜 1個</td> <td>冬瓜 1個</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>米油 15</td> <td>豚肉 8</td> <td>豚肉 8</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>キャベツ 15</td> <td>人参 35</td> <td>人参 35</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>人参 0.01</td> <td>薄口しょうゆ 5</td> <td>薄口しょうゆ 5</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>カットウインナー 0.05</td> <td>砂糖 10</td> <td>砂糖 10</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 0.2</td> <td>みりん 0.7</td> <td>みりん 0.7</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>塩 0.01</td> <td>削り節 0.1</td> <td>削り節 0.1</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td>だし汁 0.01</td> <td>だし汁 0.01</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>米油 0.2</td> <td>でん粉 0.2</td> <td>でん粉 0.2</td> <td>0.2</td> </tr> </table>	れんごんのはさみ揚げ	野菜炒め	冬瓜の煮物	40	れんごんはさみ揚げ 1個	冬瓜 1個	冬瓜 1個	40	米油 15	豚肉 8	豚肉 8	15	キャベツ 15	人参 35	人参 35	10	人参 0.01	薄口しょうゆ 5	薄口しょうゆ 5	2.5	カットウインナー 0.05	砂糖 10	砂糖 10	1	薄口しょうゆ 0.2	みりん 0.7	みりん 0.7	0.5	塩 0.01	削り節 0.1	削り節 0.1	0.5	ごしょう 0.01	だし汁 0.01	だし汁 0.01	20	米油 0.2	でん粉 0.2	でん粉 0.2	0.2																																																														
		ホイコーロー	えびしゅうまい	2個																																																																																																																																																																																																												
		豚肉 40	えびしゅうまい 2個																																																																																																																																																																																																													
		土生姜 0.3																																																																																																																																																																																																														
		濃口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																																														
		料理酒 0.5																																																																																																																																																																																																														
		キャベツ 65																																																																																																																																																																																																														
		玉ねぎ 50																																																																																																																																																																																																														
		人参 20																																																																																																																																																																																																														
		ピーマン 20																																																																																																																																																																																																														
にんにく 0.2																																																																																																																																																																																																																
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																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
鶏肉の照り焼き	ジャーマンポテト	2個																																																																																																																																																																																																														
鶏肉 75	じゃがいも 50																																																																																																																																																																																																															
塩 0.1	ベーコン 15																																																																																																																																																																																																															
ごしょう 0.01	玉ねぎ 15																																																																																																																																																																																																															
米油 0.2	パセリ(乾) 0.01																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ 3	にんにく 0.05																																																																																																																																																																																																															
みりん 1.5	塩 0.2																																																																																																																																																																																																															
人参 1.5	ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																															
土生姜 0.1	米油 0.3																																																																																																																																																																																																															
でん粉 0.6																																																																																																																																																																																																																
水 6																																																																																																																																																																																																																
ホールコーン 30																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
米油 0.3																																																																																																																																																																																																																
れんごんのはさみ揚げ	野菜炒め	冬瓜の煮物	40																																																																																																																																																																																																													
れんごんはさみ揚げ 1個	冬瓜 1個	冬瓜 1個	40																																																																																																																																																																																																													
米油 15	豚肉 8	豚肉 8	15																																																																																																																																																																																																													
キャベツ 15	人参 35	人参 35	10																																																																																																																																																																																																													
人参 0.01	薄口しょうゆ 5	薄口しょうゆ 5	2.5																																																																																																																																																																																																													
カットウインナー 0.05	砂糖 10	砂糖 10	1																																																																																																																																																																																																													
薄口しょうゆ 0.2	みりん 0.7	みりん 0.7	0.5																																																																																																																																																																																																													
塩 0.01	削り節 0.1	削り節 0.1	0.5																																																																																																																																																																																																													
ごしょう 0.01	だし汁 0.01	だし汁 0.01	20																																																																																																																																																																																																													
米油 0.2	でん粉 0.2	でん粉 0.2	0.2																																																																																																																																																																																																													
		<p>中華サラダ類</p> <table border="1"> <tr> <th>中華サラダ類</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>スパゲティ 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏ささみ(水煮) 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>錦糸卵 6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ピーマン 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> </table>	中華サラダ類	10	スパゲティ 10		鶏ささみ(水煮) 10		錦糸卵 6		玉ねぎ 15		人参 7		ピーマン 2		濃口しょうゆ 2		砂糖 1		みりん 0.5		米油 0.3		<p>チンゲンサイのソテー</p> <table border="1"> <tr> <th>チンゲンサイのソテー</th> <th>50</th> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ 50</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> </table>	チンゲンサイのソテー	50	チンゲンサイ 50		人参 7		薄口しょうゆ 1		塩 0.1		ごしょう 0.01		米油 0.3		<p>いんげんのごま和え</p> <table border="1"> <tr> <th>いんげんのごま和え</th> <th>30</th> </tr> <tr> <td>いんげん 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白すりごま 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 2.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 1.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> </table>	いんげんのごま和え	30	いんげん 30		ごま油 10		白すりごま 1		薄口しょうゆ 2.4		砂糖 1.2		料理酒 1		米油 0.5		<p>じゃこピーマン</p> <table border="1"> <tr> <th>じゃこピーマン</th> <th>30</th> </tr> <tr> <td>ピーマン 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ちりめんじゃこ 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白すりごま 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 1.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> </table>	じゃこピーマン	30	ピーマン 30		ちりめんじゃこ 5		白すりごま 1		薄口しょうゆ 1.2		砂糖 0.6		料理酒 0.5		米油 0.5		<p>オクラのおかか和え</p> <table border="1"> <tr> <th>オクラのおかか和え</th> <th>35</th> </tr> <tr> <td>オクラ 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつお 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.4</td> <td></td> </tr> </table>	オクラのおかか和え	35	オクラ 30		かつお 5		薄口しょうゆ 1		砂糖 0.4																																																																																																																													
中華サラダ類	10																																																																																																																																																																																																															
スパゲティ 10																																																																																																																																																																																																																
鶏ささみ(水煮) 10																																																																																																																																																																																																																
錦糸卵 6																																																																																																																																																																																																																
玉ねぎ 15																																																																																																																																																																																																																
人参 7																																																																																																																																																																																																																
ピーマン 2																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 2																																																																																																																																																																																																																
砂糖 1																																																																																																																																																																																																																
みりん 0.5																																																																																																																																																																																																																
米油 0.3																																																																																																																																																																																																																
チンゲンサイのソテー	50																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ 50																																																																																																																																																																																																																
人参 7																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
米油 0.3																																																																																																																																																																																																																
いんげんのごま和え	30																																																																																																																																																																																																															
いんげん 30																																																																																																																																																																																																																
ごま油 10																																																																																																																																																																																																																
白すりごま 1																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 2.4																																																																																																																																																																																																																
砂糖 1.2																																																																																																																																																																																																																
料理酒 1																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
じゃこピーマン	30																																																																																																																																																																																																															
ピーマン 30																																																																																																																																																																																																																
ちりめんじゃこ 5																																																																																																																																																																																																																
白すりごま 1																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 1.2																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.6																																																																																																																																																																																																																
料理酒 0.5																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
オクラのおかか和え	35																																																																																																																																																																																																															
オクラ 30																																																																																																																																																																																																																
かつお 5																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.4																																																																																																																																																																																																																
		<p>ごぼうのアーモンド炒め</p> <table border="1"> <tr> <th>ごぼうのアーモンド炒め</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>ごぼう 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>アーモンド 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> </table>	ごぼうのアーモンド炒め	10	ごぼう 20		人参 7		アーモンド 2		濃口しょうゆ 2		砂糖 1		みりん 0.5		米油 0.3		<p>チンゲンサイのソテー</p> <table border="1"> <tr> <th>チンゲンサイのソテー</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> </table>	チンゲンサイのソテー	10	チンゲンサイ 10		人参 7		薄口しょうゆ 1		塩 0.1		ごしょう 0.01		米油 0.3		<p>いんげんのごま和え</p> <table border="1"> <tr> <th>いんげんのごま和え</th> <th>30</th> </tr> <tr> <td>いんげん 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白すりごま 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 2.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 1.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> </table>	いんげんのごま和え	30	いんげん 30		ごま油 10		白すりごま 1		薄口しょうゆ 2.4		砂糖 1.2		料理酒 1		米油 0.5		<p>じゃこピーマン</p> <table border="1"> <tr> <th>じゃこピーマン</th> <th>30</th> </tr> <tr> <td>ピーマン 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ちりめんじゃこ 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白すりごま 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 1.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> </table>	じゃこピーマン	30	ピーマン 30		ちりめんじゃこ 5		白すりごま 1		薄口しょうゆ 1.2		砂糖 0.6		料理酒 0.5		米油 0.5		<p>オクラのおかか和え</p> <table border="1"> <tr> <th>オクラのおかか和え</th> <th>35</th> </tr> <tr> <td>オクラ 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつお 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.4</td> <td></td> </tr> </table>	オクラのおかか和え	35	オクラ 30		かつお 5		薄口しょうゆ 1		砂糖 0.4																																																																																																																																			
ごぼうのアーモンド炒め	10																																																																																																																																																																																																															
ごぼう 20																																																																																																																																																																																																																
人参 7																																																																																																																																																																																																																
アーモンド 2																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 2																																																																																																																																																																																																																
砂糖 1																																																																																																																																																																																																																
みりん 0.5																																																																																																																																																																																																																
米油 0.3																																																																																																																																																																																																																
チンゲンサイのソテー	10																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ 10																																																																																																																																																																																																																
人参 7																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
米油 0.3																																																																																																																																																																																																																
いんげんのごま和え	30																																																																																																																																																																																																															
いんげん 30																																																																																																																																																																																																																
ごま油 10																																																																																																																																																																																																																
白すりごま 1																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 2.4																																																																																																																																																																																																																
砂糖 1.2																																																																																																																																																																																																																
料理酒 1																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
じゃこピーマン	30																																																																																																																																																																																																															
ピーマン 30																																																																																																																																																																																																																
ちりめんじゃこ 5																																																																																																																																																																																																																
白すりごま 1																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 1.2																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.6																																																																																																																																																																																																																
料理酒 0.5																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
オクラのおかか和え	35																																																																																																																																																																																																															
オクラ 30																																																																																																																																																																																																																
かつお 5																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.4																																																																																																																																																																																																																
		<p>エネルギー(kcal) 801</p> <p>たんぱく質(g) 30.6</p> <p>脂質(g) 23.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 785</p> <p>たんぱく質(g) 30.8</p> <p>脂質(g) 27.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 762</p> <p>たんぱく質(g) 26.0</p> <p>脂質(g) 25.3</p>																																																																																																																																																																																																												
<p>6日「中華の定番 “マーボー豆腐”」</p> <table border="1"> <tr> <th>マーボー豆腐</th> <th>100</th> </tr> <tr> <td>豆腐 100</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚肉 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮) 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>青ねぎ 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ(乾) 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>土生姜 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オイスターソース 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤みそ 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>テンメンジャン 2.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 1.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏ガラスープ 1.5</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>でん粉 1.8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 25</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> </table>	マーボー豆腐	100	豆腐 100		豚肉 20		玉ねぎ 30		人参 10		たけのこ(水煮) 10		青ねぎ 5		しいたけ(乾) 0.5		土生姜 0.5		にんにく 0.2		濃口しょうゆ 4		オイスターソース 0.3		赤みそ 1.5		テンメンジャン 2.5		砂糖 1.2		料理酒 1		鶏ガラスープ 1.5		トウバンジャン 0.3		塩 0.1		でん粉 1.8		水 25		ごま油 0.3		米油 0.5		<p>7日「サクッ!ホク かぼちゃコロケ」</p> <table border="1"> <tr> <th>かぼちゃコロケ</th> <th>1個</th> </tr> <tr> <td>かぼちゃコロケ 1個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウインナー 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏肉 1個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごぼう 8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ(乾) 2本</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> </table>	かぼちゃコロケ	1個	かぼちゃコロケ 1個		ウインナー 4		鶏肉 1個		ごぼう 8		しいたけ(乾) 2本		濃口しょうゆ 1		みりん 1		塩 0.1		削り節 0.5		だし汁 20		米油 0.3		<p>8日「レモンが香る!グリルチキン」</p> <table border="1"> <tr> <th>グリルチキン</th> <th>75</th> </tr> <tr> <td>鶏肉 75</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>パセリ 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 0.8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマト(水煮) 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>デミグラスソース 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏ガラスープ 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>スパゲティ 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小麦粉 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小麦粉 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ローリエ 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 20</td> <td></td> </tr> </table>	グリルチキン	75	鶏肉 75		にんにく 0.3		パセリ 0.2		濃口しょうゆ 3		人参 0.8		トマト(水煮) 0.1		トマトケチャップ 0.01		デミグラスソース 4		鶏ガラスープ 0.5		オリーブオイル 0.3		スパゲティ 10		小麦粉 0.1		砂糖 0.01		ごしょう 0.01		オリーブオイル 0.3		小麦粉 0.1		砂糖 0.01		ごしょう 0.01		ローリエ 0.01		米油 0.3		水 20		<p>9日「みんなに人気の ハンバーグ」</p> <table border="1"> <tr> <th>ハンバーグ</th> <th>1個</th> </tr> <tr> <td>ハンバーグ 1個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚肉 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮) 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 1.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>土生姜 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>カットポテト 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> </table>	ハンバーグ	1個	ハンバーグ 1個		豚肉 0.2		たけのこ(水煮) 2		玉ねぎ 1.3		人参 1		土生姜 0.3		濃口しょうゆ 2		砂糖 0.5		カットポテト 30		米油 2		塩 0.1		ごしょう 0.01		<p>10日「鉄が豊富なかつお」</p> <table border="1"> <tr> <th>かつおフライ</th> <th>1個</th> </tr> <tr> <td>かつおフライ 1個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>中濃ソース 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.3</td> <td></td> </tr> </table>	かつおフライ	1個	かつおフライ 1個		米油 10		中濃ソース 15		キャベツ 7		人参 0.3		塩 2		ごしょう 0.5		米油 0.5		砂糖 0.1		ごしょう 0.01		米油 0.3																																									
マーボー豆腐	100																																																																																																																																																																																																															
豆腐 100																																																																																																																																																																																																																
豚肉 20																																																																																																																																																																																																																
玉ねぎ 30																																																																																																																																																																																																																
人参 10																																																																																																																																																																																																																
たけのこ(水煮) 10																																																																																																																																																																																																																
青ねぎ 5																																																																																																																																																																																																																
しいたけ(乾) 0.5																																																																																																																																																																																																																
土生姜 0.5																																																																																																																																																																																																																
にんにく 0.2																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 4																																																																																																																																																																																																																
オイスターソース 0.3																																																																																																																																																																																																																
赤みそ 1.5																																																																																																																																																																																																																
テンメンジャン 2.5																																																																																																																																																																																																																
砂糖 1.2																																																																																																																																																																																																																
料理酒 1																																																																																																																																																																																																																
鶏ガラスープ 1.5																																																																																																																																																																																																																
トウバンジャン 0.3																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
でん粉 1.8																																																																																																																																																																																																																
水 25																																																																																																																																																																																																																
ごま油 0.3																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
かぼちゃコロケ	1個																																																																																																																																																																																																															
かぼちゃコロケ 1個																																																																																																																																																																																																																
ウインナー 4																																																																																																																																																																																																																
鶏肉 1個																																																																																																																																																																																																																
ごぼう 8																																																																																																																																																																																																																
しいたけ(乾) 2本																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																																																
みりん 1																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
削り節 0.5																																																																																																																																																																																																																
だし汁 20																																																																																																																																																																																																																
米油 0.3																																																																																																																																																																																																																
グリルチキン	75																																																																																																																																																																																																															
鶏肉 75																																																																																																																																																																																																																
にんにく 0.3																																																																																																																																																																																																																
パセリ 0.2																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 3																																																																																																																																																																																																																
人参 0.8																																																																																																																																																																																																																
トマト(水煮) 0.1																																																																																																																																																																																																																
トマトケチャップ 0.01																																																																																																																																																																																																																
デミグラスソース 4																																																																																																																																																																																																																
鶏ガラスープ 0.5																																																																																																																																																																																																																
オリーブオイル 0.3																																																																																																																																																																																																																
スパゲティ 10																																																																																																																																																																																																																
小麦粉 0.1																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.01																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
オリーブオイル 0.3																																																																																																																																																																																																																
小麦粉 0.1																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.01																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
ローリエ 0.01																																																																																																																																																																																																																
米油 0.3																																																																																																																																																																																																																
水 20																																																																																																																																																																																																																
ハンバーグ	1個																																																																																																																																																																																																															
ハンバーグ 1個																																																																																																																																																																																																																
豚肉 0.2																																																																																																																																																																																																																
たけのこ(水煮) 2																																																																																																																																																																																																																
玉ねぎ 1.3																																																																																																																																																																																																																
人参 1																																																																																																																																																																																																																
土生姜 0.3																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 2																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.5																																																																																																																																																																																																																
カットポテト 30																																																																																																																																																																																																																
米油 2																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
かつおフライ	1個																																																																																																																																																																																																															
かつおフライ 1個																																																																																																																																																																																																																
米油 10																																																																																																																																																																																																																
中濃ソース 15																																																																																																																																																																																																																
キャベツ 7																																																																																																																																																																																																																
人参 0.3																																																																																																																																																																																																																
塩 2																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.5																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.1																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
米油 0.3																																																																																																																																																																																																																
		<p>エネルギー(kcal) 788</p> <p>たんぱく質(g) 29.1</p> <p>脂質(g) 23.2</p>	<p>エネルギー(kcal) 843</p> <p>たんぱく質(g) 29.3</p> <p>脂質(g) 29.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 777</p> <p>たんぱく質(g) 33.4</p> <p>脂質(g) 26.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 787</p> <p>たんぱく質(g) 29.6</p> <p>脂質(g) 25.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 798</p> <p>たんぱく質(g) 32.8</p> <p>脂質(g) 27.3</p>																																																																																																																																																																																																										
<p>13日「サクッと ささみチーズフライ」</p> <table border="1"> <tr> <th>ささみチーズフライ</th> <th>1個</th> </tr> <tr> <td>ささみチーズフライ 1個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ベーコン 8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>なす 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ズッキーニ 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>セロリ 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマト(水煮) 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白ワイン 0.7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 0.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.02</td> <td></td> </tr> <tr> <td>パシル粉 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル 1</td> <td></td> </tr> </table>	ささみチーズフライ	1個	ささみチーズフライ 1個		ベーコン 8		なす 30		玉ねぎ 30		人参 7		ズッキーニ 0.1		セロリ 5		にんにく 0.01		トマト(水煮) 0.3		トマトケチャップ 6		砂糖 0.7		白ワイン 0.7		薄口しょうゆ 0.4		塩 0.1		ごしょう 0.02		パシル粉 0.01		オリーブオイル 1		<p>14日「高野豆腐が酢豚に変身!」</p> <table border="1"> <tr> <th>高野豆腐の酢豚</th> <th>7</th> </tr> <tr> <td>高野豆腐 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ピーマン 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>いか 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>土生姜 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 65</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オイスターソース 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮) 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ピーマン 0.7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>きくらげ 0.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>酢 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 2.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏ガラスープ 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> </table>	高野豆腐の酢豚	7	高野豆腐 7		ピーマン 3		いか 3		人参 0.2		料理酒 0.1		キャベツ 5		土生姜 30		濃口しょうゆ 65		オイスターソース 20		塩 20		たけのこ(水煮) 20		ピーマン 0.7		きくらげ 0.4		濃口しょうゆ 0.1		トマトケチャップ 4		酢 3		砂糖 2.5		鶏ガラスープ 1.5		塩 0.1		ごしょう 0.01		でん粉 1		水 20		米油 0.5		<p>15日「新登場!ハッシュドポーク」</p> <table border="1"> <tr> <th>ハッシュドポーク</th> <th>50</th> </tr> <tr> <td>鶏肉 50</td> <td></td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 60</td> <td></td> </tr> <tr> <td>むき枝豆 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エリンギ 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>デミグラスソース 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマト(水煮) 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 6.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤ワイン 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小麦粉 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏ガラスープ 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 30</td> <td></td> </tr> </table>	ハッシュドポーク	50	鶏肉 50		じゃがいも 60		むき枝豆 20		玉ねぎ 15		エリンギ 0.1		デミグラスソース 1.5		トマト(水煮) 2		トマトケチャップ 8		塩 6.5		ごしょう 2		赤ワイン 1.5		小麦粉 1.5		鶏ガラスープ 1.5		塩 0.2		ごしょう 0.01		米油 0.5		水 30		<p>16日「大豆パワーで 元気なからだ」</p> <table border="1"> <tr> <th>厚揚げの炒め煮</th> <th>45</th> </tr> <tr> <td>厚揚げ 45</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ちくわ 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>れんごん(水煮) 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>肉 35</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 25</td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮) 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ(乾) 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>土生姜 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オイスターソース 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏ガラスープ 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごしょう 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 0.5</td> <td></td> </tr> </table>	厚揚げの炒め煮	45	厚揚げ 45		ちくわ 20		れんごん(水煮) 15		濃口しょうゆ 0.5		人参 2		砂糖 2		肉 35		みりん 25		削り節 0.1		人参 20		だし汁 20		米油 10		たけのこ(水煮) 0.5		しいたけ(乾) 0.5		土生姜 3		濃口しょうゆ 0.5		オイスターソース 1		鶏ガラスープ 1.5		塩 0.1		ごしょう 0.01		でん粉 1		水 15		米油 0.5		<p>17日「さばをおいしく みりん漬け焼き」</p> <table border="1"> <tr> <th>さばのみりん漬け焼き</th> <th>1切</th> </tr> <tr> <td>さばのみりん漬け 1切</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ミートボール 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油 40</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 0.03</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖 0.8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ(乾) 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>青ねぎ 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし昆布 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁 160</td> <td></td> </tr> </table>	さばのみりん漬け焼き	1切	さばのみりん漬け 1切		ミートボール 0.2		米油 40		玉ねぎ 5		人参 0.03		濃口しょうゆ 0.1		砂糖 0.8		みりん 0.2		しいたけ(乾) 0.1		青ねぎ 0.1		削り節 0.01		だし汁 0.3		だし昆布 0.3		薄口しょうゆ 1		みりん 0.5		塩 0.2		だし汁 160	
ささみチーズフライ	1個																																																																																																																																																																																																															
ささみチーズフライ 1個																																																																																																																																																																																																																
ベーコン 8																																																																																																																																																																																																																
なす 30																																																																																																																																																																																																																
玉ねぎ 30																																																																																																																																																																																																																
人参 7																																																																																																																																																																																																																
ズッキーニ 0.1																																																																																																																																																																																																																
セロリ 5																																																																																																																																																																																																																
にんにく 0.01																																																																																																																																																																																																																
トマト(水煮) 0.3																																																																																																																																																																																																																
トマトケチャップ 6																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.7																																																																																																																																																																																																																
白ワイン 0.7																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 0.4																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.02																																																																																																																																																																																																																
パシル粉 0.01																																																																																																																																																																																																																
オリーブオイル 1																																																																																																																																																																																																																
高野豆腐の酢豚	7																																																																																																																																																																																																															
高野豆腐 7																																																																																																																																																																																																																
ピーマン 3																																																																																																																																																																																																																
いか 3																																																																																																																																																																																																																
人参 0.2																																																																																																																																																																																																																
料理酒 0.1																																																																																																																																																																																																																
キャベツ 5																																																																																																																																																																																																																
土生姜 30																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 65																																																																																																																																																																																																																
オイスターソース 20																																																																																																																																																																																																																
塩 20																																																																																																																																																																																																																
たけのこ(水煮) 20																																																																																																																																																																																																																
ピーマン 0.7																																																																																																																																																																																																																
きくらげ 0.4																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 0.1																																																																																																																																																																																																																
トマトケチャップ 4																																																																																																																																																																																																																
酢 3																																																																																																																																																																																																																
砂糖 2.5																																																																																																																																																																																																																
鶏ガラスープ 1.5																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
でん粉 1																																																																																																																																																																																																																
水 20																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
ハッシュドポーク	50																																																																																																																																																																																																															
鶏肉 50																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも 60																																																																																																																																																																																																																
むき枝豆 20																																																																																																																																																																																																																
玉ねぎ 15																																																																																																																																																																																																																
エリンギ 0.1																																																																																																																																																																																																																
デミグラスソース 1.5																																																																																																																																																																																																																
トマト(水煮) 2																																																																																																																																																																																																																
トマトケチャップ 8																																																																																																																																																																																																																
塩 6.5																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 2																																																																																																																																																																																																																
赤ワイン 1.5																																																																																																																																																																																																																
小麦粉 1.5																																																																																																																																																																																																																
鶏ガラスープ 1.5																																																																																																																																																																																																																
塩 0.2																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
水 30																																																																																																																																																																																																																
厚揚げの炒め煮	45																																																																																																																																																																																																															
厚揚げ 45																																																																																																																																																																																																																
ちくわ 20																																																																																																																																																																																																																
れんごん(水煮) 15																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 0.5																																																																																																																																																																																																																
人参 2																																																																																																																																																																																																																
砂糖 2																																																																																																																																																																																																																
肉 35																																																																																																																																																																																																																
みりん 25																																																																																																																																																																																																																
削り節 0.1																																																																																																																																																																																																																
人参 20																																																																																																																																																																																																																
だし汁 20																																																																																																																																																																																																																
米油 10																																																																																																																																																																																																																
たけのこ(水煮) 0.5																																																																																																																																																																																																																
しいたけ(乾) 0.5																																																																																																																																																																																																																
土生姜 3																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 0.5																																																																																																																																																																																																																
オイスターソース 1																																																																																																																																																																																																																
鶏ガラスープ 1.5																																																																																																																																																																																																																
塩 0.1																																																																																																																																																																																																																
ごしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																
でん粉 1																																																																																																																																																																																																																
水 15																																																																																																																																																																																																																
米油 0.5																																																																																																																																																																																																																
さばのみりん漬け焼き	1切																																																																																																																																																																																																															
さばのみりん漬け 1切																																																																																																																																																																																																																
ミートボール 0.2																																																																																																																																																																																																																
米油 40																																																																																																																																																																																																																
玉ねぎ 5																																																																																																																																																																																																																
人参 0.03																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 0.1																																																																																																																																																																																																																
砂糖 0.8																																																																																																																																																																																																																
みりん 0.2																																																																																																																																																																																																																
しいたけ(乾) 0.1																																																																																																																																																																																																																
青ねぎ 0.1																																																																																																																																																																																																																
削り節 0.01																																																																																																																																																																																																																
だし汁 0.3																																																																																																																																																																																																																
だし昆布 0.3																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ 1																																																																																																																																																																																																																
みりん 0.5																																																																																																																																																																																																																
塩 0.2																																																																																																																																																																																																																
だし汁 160																																																																																																																																																																																																																
		<p>エネルギー(kcal) 813</p> <p>たんぱく質(g) 28.4</p> <p>脂質(g) 28.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 759</p> <p>たんぱく質(g) 30.2</p> <p>脂質(g) 22.8</p>	<p>エネルギー(kcal) 812</p> <p>たんぱく質(g) 27.7</p> <p>脂質(g) 24.8</p>	<p>エネルギー(kcal) 772</p> <p>たんぱく質(g) 32.0</p> <p>脂質(g) 23.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 812</p> <p>たんぱく質(g) 32.5</p> <p>脂質(g) 30.3</p>																																																																																																																																																																																																										

◎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「給食の定番 カレーライス」	21日「和風テイスト スパゲティ」	22日「塩こうじが隠し味 “鶏じゃがトマト”」	23日「ごはんのにせて 豚丼！」	24日「世界中で食べられている 人気の鮭」
カレーライス 牛肉 25 じゃがいも 30 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレールウ 12 フルーンビュレ 7 トマトビュレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 115 米油 0.5 野菜豆腐ナゲット 野菜豆腐ナゲット 2個 米油 2 ミックスビクルス きゅうり 40 人参 20 ウインナーとひじきのソテー 塩 3.5 砂糖 3 薄口しょうゆ 0.5 カットウインナー 10 ひじき 1.5 むき枝豆 5 濃口しょうゆ 1.3 みりん 0.5 米油 0.3	小松菜の和風スパゲティ スパゲティ 20 鶏肉 25 塩 35 ごしょう 35 米油 35 人参 10 梅肉 10 赤みそ 10 濃口しょうゆ 1 薄口しょうゆ 2.5 料理酒 1 みりん 1 鶏ガラスープ 1 砂糖 0.3 でん粉 0.02 水 0.5 チンゲンサイと卵のソテー チンゲンサイ 40 ベーコン 7 玉ねぎ 0.8 人参 0.1 パセリ(乾) 0.01 塩 2 ごしょう 0.01 チキンブイオン 0.3 薄口しょうゆ 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.01 水 150	鶏じゃがトマト 鶏肉 50 じゃがいも 0.1 玉ねぎ 0.01 人参 0.2 ビーマン 1.5 トマト(水煮) 1 トマトビュレ 0.5 塩こうじ 0.3 塩 4 白ワイン 1 ウスターソース 0.5 砂糖 0.2 米油 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.5 水 3	豚丼 豚肉 30 料理酒 0.3 塩 15 ごしょう 0.2 でん粉 0.3 米油 1 玉ねぎ 0.1 白ねぎ 0.1 青ねぎ 0.1 人参 5 土生姜 0.5 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 6 砂糖 2 みりん 1.5 料理酒 1 削り節 0.2 だし汁 10	鮭フライ 鮭フライ 1個 米油 7 さやいんげん 20 人参 10 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3
エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 28.3	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 25.0	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 20.6	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 31.6	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.7

27日「お宝いっぱい八宝菜」	28日「さっぱり甘酢だれ “南蛮漬け”」	29日「今が旬! 味の良い “あじ”」	30日「ヒレカツ “トマトソースかけ”」
八宝菜 豚肉 30 むきえび 20 料理酒 0.2 キャベツ 50 玉ねぎ 40 人参 20 たけのこ(水煮) 15 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 薄口しょうゆ 3.6 オイスターソース 1.2 鶏ガラスープ 1.5 塩 0.2 ごしょう 0.01 でん粉 1.5 水 10 ごま油 0.3 米油 0.5 揚げぎょうざ ぎょうざ 2個 米油 2 切り干し大根のナムル 切り干し大根 5 人参 7 白すりごま 0.5 薄口しょうゆ 2.3 砂糖 0.3 酢 1.3 塩 0.1 ごま油 0.6 アーモンド小魚 アーモンド 6 かえりちりめん 3 砂糖 1 濃口しょうゆ 0.6 水 1.7 米油 0.2	鶏肉の南蛮漬け 鶏肉 75 厚揚げ 0.1 人参 0.01 エリンギ 8 土生姜 7 濃口しょうゆ 15 砂糖 5 みりん 5 米油 5 削り節 4.5 だし汁 4.5 砂糖 2.7 赤唐辛子 0.01 水 10	あじの甘辛だれかけ れんこんソテー あじでん粉付き 30 米油 10 濃口しょうゆ 10 砂糖 0.1 みりん 2 白すりごま 0.8 水 0.3 れんこん(水煮) 0.2 むき枝豆 5 薄口しょうゆ 1.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.2	豚肉とキャベツの炒め物 豚肉 1切 キャベツ 6 人参 2.8 濃口しょうゆ 2.4 料理酒 1.6 塩 0.3 ごしょう 0.2 でん粉 3 米油 30
エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 25.4	エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 31.1	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 26.6	エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 30.1

6月の献立より

3日(金)、17日(金) 夏が旬の「冬瓜」

冬瓜は夏が旬の野菜ですが、日持ちがよく、冬まで保管できることから「冬瓜」という名がつけられました。体内の余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。



※太枠は6月5日までインターネットによる予約が可能です。

アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料について詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性がります。

日付	特定原材料											特定原材料に準ずるもの																				
	卵	乳	小麦	えび	いか	オレシ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン	ごま	アーモンド	卵	乳	小麦	えび	いか	オレシ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン	ごま	アーモンド
1日(水)	○		○	○					○	○	○	○			○	○																
2日(木)			○						○	○	○	○																				
3日(金)			○						○	○	○	○																				
6日(月)			○		○				○	○	○	○			○	○																
7日(火)			○						○	○	○	○																				
8日(水)			○						○	○	○	○																				
9日(木)		○	○						○	○	○	○																				
10日(金)			○						○	○	○	○																				
13日(月)		○	○						○	○	○	○																				
14日(火)		○	○		○				○	○	○	○																				
15日(水)			○						○	○	○	○																				

※飲用牛乳は除く

	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	801kcal	30.6g *15.3%	26.5g *29.8%	2.6g	370mg	113mg	4.4mg	314 μgRAE	0.50mg	0.57mg	35mg	6.0g
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

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会
 ID・パスワードについてのお問い合わせ先
 八尾市中学校給食コールセンター(ビジネスラリアート株式会社)
 075-925-7881

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
 八尾市教育委員会 学務給食課
 072-924-9373

コチラから
 簡単アクセス!

