

令和6年2月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第91号)

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
<div data-bbox="92 233 260 397" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="363 257 774 310" data-label="Section-Header"> <h2>2日(金)「節分献立」</h2> </div> <div data-bbox="280 343 935 422" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの蒲焼き ・粉ふきいも ・鶏ごぼう ・大阪しろなの煮浸し ・かぶのみそ汁 ・福豆 </div> <div data-bbox="231 460 948 611" data-label="Text"> <p>昔の人は、病気や災害などの悪いことは鬼がもたらすと信じていました。そこで節分には、厄除けの力があるとされる豆をまいたり、ひいらぎに刺した鰯を飾ったりして鬼が来ないようにし、無病息災を願うようになりました。</p> </div> <div data-bbox="231 611 838 686" data-label="Text"> <p>現在でも節分に、いわしや福豆を食べる風習が残っています。</p> </div> <div data-bbox="917 576 1033 699" data-label="Image"> </div>			<div data-bbox="1304 233 1362 274" data-label="Section-Header"> <h2>1日</h2> </div> <div data-bbox="1197 288 1487 343" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> 親子丼 甘辛れんこん </div> <div data-bbox="1139 343 1487 617" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>液卵</td><td>45</td><td>れんこん(生)</td><td>40</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>40</td><td>でん粉</td><td>3</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>50</td><td>米油</td><td>3</td></tr> <tr><td>人参</td><td>20</td><td>濃口しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>砂糖</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>しいたけ(乾)</td><td>0.5</td><td>みりん</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3.5</td><td>でん粉</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3</td><td>水</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3</td><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.7</td><td>パセリ(乾)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>1.5</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table> </div> <div data-bbox="1323 617 1497 672" data-label="Section-Header"> <h2>きゅうりとわかめの酢の物</h2> </div> <div data-bbox="1139 672 1487 891" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>切り干し大根の炒め物</td><td>きゅうり</td><td>50</td><td>大阪しろな</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>わかめ(乾)</td><td>0.6</td><td>えのき茸</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>3.3</td><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>切り干し大根</td><td>5</td><td>酢</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>人参</td><td>8</td><td>砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table> </div>		液卵	45	れんこん(生)	40	鶏肉	40	でん粉	3	玉ねぎ	50	米油	3	人参	20	濃口しょうゆ	4	青ねぎ	5	砂糖	2.5	しいたけ(乾)	0.5	みりん	2.5	薄口しょうゆ	3.5	でん粉	1.3	濃口しょうゆ	3	水	0.6	砂糖	3	じゃがいも	40	みりん	0.7	パセリ(乾)	0.01	でん粉	1.5	塩	0.1	削り節	2			だし汁	30			切り干し大根の炒め物	きゅうり	50	大阪しろな	40		わかめ(乾)	0.6	えのき茸	10		薄口しょうゆ	3.3	人参	5	切り干し大根	5	酢	2.5	人参	8	砂糖	1.3	薄口しょうゆ	1.5			砂糖	0.5			塩	0.1			ごま油	0.3			<div data-bbox="1593 233 1806 274" data-label="Section-Header"> <h2>2日「節分献立」</h2> </div> <div data-bbox="1516 274 1883 329" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> いわしの蒲焼き風 粉ふきいも 鶏ごぼう </div> <div data-bbox="1516 329 1883 562" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>いわし開きでん粉付</td><td>1</td><td>鶏肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>米油</td><td>3</td><td>ごぼう(生)</td><td>20</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.8</td><td>しいたけ(乾)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.4</td><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.6</td><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>0.2</td><td>削り節</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>3</td><td>だし汁</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>パセリ(乾)</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> </table> </div> <div data-bbox="1729 562 1883 617" data-label="Section-Header"> <h2>かぶのみそ汁</h2> </div> <div data-bbox="1516 617 1883 864" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>かぶ</td><td>30</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>20</td></tr> <tr><td>きざみあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>8</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>3</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>100</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>5</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="1767 864 1883 919" data-label="Section-Header"> <h2>福豆</h2> </div> <div data-bbox="1690 919 1883 974" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>福豆</td><td>1袋</td></tr> </table> </div>		いわし開きでん粉付	1	鶏肉	30	米油	3	ごぼう(生)	20	濃口しょうゆ	2.8	しいたけ(乾)	0.5	砂糖	2.4	濃口しょうゆ	2	みりん	1.6	みりん	1	でん粉	0.2	削り節	0.5	水	3	だし汁	20	じゃがいも	40	米油	0.3	パセリ(乾)	0.01			塩	0.1			かぶ	30	豆腐	20	きざみあげ	5	青ねぎ	5	赤みそ	8	白みそ	3	削り節	2.5	だし汁	100	みりん	1.2	削り節	0.2	だし汁	5	福豆	1袋	<div data-bbox="115 782 531 974" data-label="Complex-Block"> <p>このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。</p> </div> <div data-bbox="647 809 1062 946" data-label="Complex-Block"> <p>で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです</p> </div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
液卵	45	れんこん(生)	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏肉	40	でん粉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
玉ねぎ	50	米油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	20	濃口しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
青ねぎ	5	砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しいたけ(乾)	0.5	みりん	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
薄口しょうゆ	3.5	でん粉	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	3	水	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖	3	じゃがいも	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	0.7	パセリ(乾)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
でん粉	1.5	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
削り節	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だし汁	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
切り干し大根の炒め物	きゅうり	50	大阪しろな	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	わかめ(乾)	0.6	えのき茸	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	薄口しょうゆ	3.3	人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
切り干し大根	5	酢	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	8	砂糖	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
薄口しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
いわし開きでん粉付	1	鶏肉	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
米油	3	ごぼう(生)	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	2.8	しいたけ(乾)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖	2.4	濃口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	1.6	みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
でん粉	0.2	削り節	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	3	だし汁	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも	40	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パセリ(乾)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
かぶ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
豆腐	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
きざみあげ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤みそ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
白みそ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
削り節	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だし汁	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
みりん	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
削り節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だし汁	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
福豆	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<div data-bbox="115 1001 531 1056" data-label="Section-Header"> <h2>5日</h2> </div> <div data-bbox="48 1056 531 1742" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>鶏肉の塩こうじから揚げ</td><td>鶏肉</td><td>80</td></tr> <tr><td>高野豆腐の含め煮</td><td>高野豆腐</td><td>8</td></tr> <tr><td>添え野菜</td><td>グリーンピース</td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>だし汁</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>金平れんこん</td><td>れんこん(水煮)</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>だし汁</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>ブロッコリーの和え物</td><td>ブロッコリー</td><td>50</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>だし汁</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> </table> </div>		鶏肉の塩こうじから揚げ	鶏肉	80	高野豆腐の含め煮	高野豆腐	8	添え野菜	グリーンピース	7		薄口しょうゆ	8		砂糖	8		みりん	30		塩	7		削り節	0.1		だし汁	0.01		米油	0.3	金平れんこん	れんこん(水煮)	20		人参	10		濃口しょうゆ	2		砂糖	1		みりん	0.5		削り節	0.2		だし汁	10		米油	0.3	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー	50		濃口しょうゆ	3		酢	1		砂糖	1		みりん	0.5		削り節	0.2		だし汁	10		米油	0.3	<div data-bbox="550 1001 772 1056" data-label="Section-Header"> <h2>6日</h2> </div> <div data-bbox="550 1056 772 1742" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>トッポギ</td><td>トッポギ</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>豚肉</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td>うずら卵(水煮)</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>青ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>土生姜</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>にんにく</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>15</td></tr> <tr><td>もやしとわかめのスープ</td><td>もやし</td><td>25</td></tr> <tr><td></td><td>わかめ(乾)</td><td>0.8</td></tr> <tr><td></td><td>鶏がらスープ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>白いりごま</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.15</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>ガーリックパウダー</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>ごま油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>110</td></tr> </table> </div>		トッポギ	トッポギ	30		豚肉	4		うずら卵(水煮)	2		濃口しょうゆ	3		砂糖	1		玉ねぎ	0.1		人参	0.5		青ねぎ	30		土生姜	0.3		にんにく	0.1		濃口しょうゆ	6		砂糖	2.5		料理酒	1		塩	0.1		ごしょう	0.01		米油	0.5		水	15	もやしとわかめのスープ	もやし	25		わかめ(乾)	0.8		鶏がらスープ	2		白いりごま	0.5		薄口しょうゆ	3.5		料理酒	0.3		塩	0.15		ごしょう	0.01		ガーリックパウダー	0.01		ごま油	0.2		水	110	<div data-bbox="792 1001 1014 1056" data-label="Section-Header"> <h2>7日</h2> </div> <div data-bbox="792 1056 1014 1742" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>赤魚の西京焼き</td><td>赤魚西京漬け</td><td>1個</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>ごぼう</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>むき枝豆</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>1.6</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.4</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.03</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>肉団子の甘酢あんかけ</td><td>ミートボール</td><td>32</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1.2</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>0.7</td></tr> <tr><td></td><td>でん粉</td><td>0.8</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>12</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>ガーリックパウダー</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>ごま油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>110</td></tr> <tr><td>春雨の和え物</td><td>えんどう豆春雨</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>チンゲンサイ</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>2.4</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>1.6</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.2</td></tr> </table> </div>		赤魚の西京焼き	赤魚西京漬け	1個		米油	20		ごぼう	20		むき枝豆	5		濃口しょうゆ	1.6		砂糖	0.4		料理酒	0.3		トウバンジャン	0.03		米油	0.3	肉団子の甘酢あんかけ	ミートボール	32		米油	2		玉ねぎ	20		濃口しょうゆ	2.5		砂糖	1.2		酢	0.7		でん粉	0.8		水	12		ごしょう	0.01		ガーリックパウダー	0.01		ごま油	0.2		水	110	春雨の和え物	えんどう豆春雨	8		チンゲンサイ	20		人参	20		薄口しょうゆ	2.4		人参	2.4		濃口しょうゆ	1.6		砂糖	0.2		米油	0.2	<div data-bbox="1033 1001 1255 1056" data-label="Section-Header"> <h2>8日</h2> </div> <div data-bbox="1033 1056 1255 1742" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>肉じゃが</td><td>牛肉</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>じゃがいも</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>つきこんにやく</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>だし汁</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>大阪しろなの炒め物</td><td>大阪しろな</td><td>45</td></tr> <tr><td></td><td>きざみあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.4</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>デコボン</td><td>デコボン</td><td>50</td></tr> </table> </div>		肉じゃが	牛肉	40		じゃがいも	10		玉ねぎ	10		人参	10		つきこんにやく	1.5		濃口しょうゆ	0.7		砂糖	0.5		料理酒	0.3		削り節	0.2		削り節	10		だし汁	20		米油	0.5	大阪しろなの炒め物	大阪しろな	45		きざみあげ	5		人参	5		濃口しょうゆ	2		砂糖	0.4		米油	0.3	デコボン	デコボン	50	<div data-bbox="1275 1001 1497 1056" data-label="Section-Header"> <h2>9日</h2> </div> <div data-bbox="1275 1056 1497 1742" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>カレーライス</td><td>牛肉</td><td>25</td></tr> <tr><td></td><td>じゃがいも</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>レンズ豆</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>にんにく</td><td>0.05</td></tr> <tr><td></td><td>カレールー</td><td>12</td></tr> <tr><td></td><td>ブルーベリー</td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>115</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>オリーブオイル</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>キャベツのマリネ</td><td>キャベツ</td><td>45</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>レモン果汁</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>オリーブオイル</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>コーンひじき</td><td>ひじき</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>ホールコーン</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> </table> </div>		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		カレールー	12		ブルーベリー	7		トマトピューレ	5		ウスターソース	3		白ワイン	1		塩	0.3		ごしょう	0.01		カレー粉	0.2		水	115		砂糖	0.5		塩	0.2		ごしょう	0.01		オリーブオイル	0.2	キャベツのマリネ	キャベツ	45		人参	10		レモン果汁	1.5		酢	2.5		白ワイン	0.3		砂糖	2		塩	0.2		ごしょう	0.01		オリーブオイル	0.2	コーンひじき	ひじき	2		ホールコーン	10		玉ねぎ	10		濃口しょうゆ	2		みりん	0.5		料理酒	0.5		米油	0.3																																																																		
鶏肉の塩こうじから揚げ	鶏肉	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
高野豆腐の含め煮	高野豆腐	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
添え野菜	グリーンピース	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	薄口しょうゆ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	だし汁	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
金平れんこん	れんこん(水煮)	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	だし汁	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ブロッコリーの和え物	ブロッコリー	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	だし汁	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トッポギ	トッポギ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	豚肉	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うずら卵(水煮)	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	青ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	土生姜	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	にんにく	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
もやしとわかめのスープ	もやし	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	わかめ(乾)	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	鶏がらスープ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白いりごま	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	薄口しょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ガーリックパウダー	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごま油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤魚の西京焼き	赤魚西京漬け	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごぼう	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	むき枝豆	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	トウバンジャン	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
肉団子の甘酢あんかけ	ミートボール	32																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	でん粉	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ガーリックパウダー	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごま油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
春雨の和え物	えんどう豆春雨	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	チンゲンサイ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	薄口しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
肉じゃが	牛肉	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	じゃがいも	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	つきこんにやく	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	だし汁	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
大阪しろなの炒め物	大阪しろな	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	きざみあげ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
デコボン	デコボン	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	カレールー	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ブルーベリー	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	トマトピューレ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ウスターソース	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白ワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	カレー粉	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	115																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	オリーブオイル	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
キャベツのマリネ	キャベツ	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	レモン果汁	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白ワイン	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	オリーブオイル	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
コーンひじき	ひじき	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ホールコーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<div data-bbox="48 1769 531 1824" data-label="Section-Header"> <h2>12日 振替休日</h2> </div>		<div data-bbox="550 1769 772 1824" data-label="Section-Header"> <h2>13日</h2> </div> <div data-bbox="550 1824 772 2634" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>大豆ミンチカツ</td><td>大豆ミンチカツ</td><td>1個</td></tr> <tr><td>バジルスパゲティ</td><td>スパゲティ</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>16</td></tr> <tr><td></td><td>バジルペースト</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td></td><td>オリーブオイル</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>鶏肉と大根の煮物</td><td>鶏肉</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>大根</td><td>35</td></tr> <tr><td></td><td>むき枝豆</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>だし汁</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td>ピーマン</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>しいたけ(乾)</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>きくらげ</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td>トマトケチャップ</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>鶏がらスープ</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>でん粉</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>みそ汁</td><td>豆腐</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>小松菜</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>赤みそ</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>白みそ</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>だし汁</td><td>100</td></tr> </table> </div>		大豆ミンチカツ	大豆ミンチカツ	1個	バジルスパゲティ	スパゲティ	10		玉ねぎ	16		バジルペースト	2		白ワイン	0.2		塩	0.1		ごしょう	0.02		オリーブオイル	0.2	鶏肉と大根の煮物	鶏肉	30		大根	35		むき枝豆	5		濃口しょうゆ	2.5		砂糖	2		みりん	0.5		削り節	0.2		だし汁	15		ピーマン	1		しいたけ(乾)	1		きくらげ	1		濃口しょうゆ	6		トマトケチャップ	4		酢	3		砂糖	2.5		鶏がらスープ	1		塩	0.1		でん粉	1.5		水	20		米油	0.5	みそ汁	豆腐	30		小松菜	15		玉ねぎ	10		赤みそ	8		白みそ	3		削り節	2.5		だし汁	100	<div data-bbox="792 1769 1014 1824" data-label="Section-Header"> <h2>14日</h2> </div> <div data-bbox="792 1824 1014 2634" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>酢豚</td><td>豚肉</td><td>50</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>でん粉</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>50</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>25</td></tr> <tr><td></td><td>たけのこ(水煮)</td><td>25</td></tr> <tr><td></td><td>ピーマン</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td>しいたけ(乾)</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>きくらげ</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td>トマトケチャップ</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>えびしゅうまい</td><td>えびしゅうまい</td><td>2個</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>豆腐</td><td>70</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>糸こんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>だし汁</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>キャベツとベーコンの炒め物</td><td>キャベツ</td><td>35</td></tr> <tr><td></td><td>ショルダーベーコン</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>ヨーグルト</td><td>ヨーグルト</td><td>1個</td></tr> </table> </div>		酢豚	豚肉	50		塩	0.1		ごしょう	0.01		でん粉	5		米油	5		玉ねぎ	50		人参	25		たけのこ(水煮)	25		ピーマン	15		しいたけ(乾)	1		きくらげ	1		濃口しょうゆ	6		トマトケチャップ	4		酢	3		砂糖	0.7		塩	0.1		ごしょう	0.01		米油	0.2	えびしゅうまい	えびしゅうまい	2個		濃口しょうゆ	1		砂糖	2		豆腐	70		玉ねぎ	40		水	20		青ねぎ	5		糸こんにやく	20		削り節	0.5		濃口しょうゆ	5		砂糖	2.5		料理酒	1		だし汁	10		米油	0.5	キャベツとベーコンの炒め物	キャベツ	35		ショルダーベーコン	10		薄口しょうゆ	0.7		塩	0.1		ごしょう	0.01		米油	0.2	ヨーグルト	ヨーグルト	1個	<div data-bbox="1033 1769 1255 1824" data-label="Section-Header"> <h2>15日</h2> </div> <div data-bbox="1033 1824 1255 2634" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>肉豆腐</td><td>牛肉</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>豆腐</td><td>70</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>糸こんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>だし汁</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>白菜のオイスター炒め</td><td>白菜</td><td>50</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>きざみあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>2.8</td></tr> <tr><td></td><td>オイスターソース</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>でん粉</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>ちくわの赤しそ揚げ</td><td>ちくわ</td><td>2個</td></tr> <tr><td></td><td>赤しそ(乾)</td><td>0.25</td></tr> <tr><td></td><td>小麦粉</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>大根</td><td>50</td></tr> <tr><td></td><td>鶏ささみ(水煮)</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>1.2</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>パセリ(乾)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>鶏がらスープ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>90</td></tr> </table> </div>		肉豆腐	牛肉	40		濃口しょうゆ	1		砂糖	1		豆腐	70		玉ねぎ	40		水	20		青ねぎ	5		糸こんにやく	20		削り節	0.5		濃口しょうゆ	5		砂糖	2.5		料理酒	1		だし汁	10		米油	0.5	白菜のオイスター炒め	白菜	50		人参	10		きざみあげ	5		濃口しょうゆ	2.8		オイスターソース	1		砂糖	0.2		でん粉	0.5		米油	0.3	ちくわの赤しそ揚げ	ちくわ	2個		赤しそ(乾)	0.25		小麦粉	2		濃口しょうゆ	1		砂糖	1		水	40		米油	5		大根	50		鶏ささみ(水煮)	10		薄口しょうゆ	2		酢	1.2		砂糖	1		水	1		パセリ(乾)	0.01		鶏がらスープ	2		薄口しょうゆ	3		白ワイン	0.5		塩	0.1		ごしょう	0.01		米油	0.5		水	90	<div data-bbox="1275 1769 1497 1824" data-label="Section-Header"> <h2>16日</h2> </div> <div data-bbox="1275 1824 1497 2634" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>スパイシーチキン</td><td>鶏肉</td><td>80</td></tr> <tr><td></td><td>にんにく</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>プレーンヨーグルト</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>カリフラワー</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>カリフラワー</td><td>カリフラワー</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>キャラメルポテト</td><td>さつまいも</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>バター</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td>パセリ(乾)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>鶏がらスープ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>90</td></tr> <tr><td>オニオンスープ</td><td>ショルダーベーコン</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>ソテードオニオン</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td>パセリ(乾)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>鶏がらスープ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>薄口しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>90</td></tr> </table> </div>		スパイシーチキン	鶏肉	80		にんにく	0.3		プレーンヨーグルト	5		濃口しょうゆ	4		砂糖	0.5		カレー粉	0.3		白ワイン	0.2		ごしょう	0.01		米油	0.2		カリフラワー	30		ごしょう	0.01		水	1		米油	0.3	カリフラワー	カリフラワー	30		ごしょう	0.01		水	1		米油	0.3	キャラメルポテト	さつまいも	40		米油	3		バター	1.5		砂糖	1.5		水	1.5		パセリ(乾)	0.01		鶏がらスープ	2		薄口しょうゆ	2		白ワイン	0.5		塩	0.1		ごしょう	0.01		米油	0.5		水	90	オニオンスープ	ショルダーベーコン	10		玉ねぎ	40		人参	10		ソテードオニオン	15		パセリ(乾)	0.01		鶏がらスープ	2		薄口しょうゆ	3		白ワイン	0.5		塩	0.1		ごしょう	0.01		米油	0.5		水	90
大豆ミンチカツ	大豆ミンチカツ	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
バジルスパゲティ	スパゲティ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	バジルペースト	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白ワイン	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	オリーブオイル	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
鶏肉と大根の煮物	鶏肉	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	大根	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	むき枝豆	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	だし汁	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ピーマン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	しいたけ(乾)	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	きくらげ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	トマトケチャップ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	鶏がらスープ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	でん粉	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みそ汁	豆腐	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	小松菜	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤みそ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白みそ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	だし汁	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢豚	豚肉	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	でん粉	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	たけのこ(水煮)	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ピーマン	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	しいたけ(乾)	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	きくらげ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	トマトケチャップ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
えびしゅうまい	えびしゅうまい	2個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	豆腐	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	糸こんにやく	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	だし汁	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
キャベツとベーコンの炒め物	キャベツ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ショルダーベーコン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	薄口しょうゆ	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ヨーグルト	ヨーグルト	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
肉豆腐	牛肉	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	豆腐	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	糸こんにやく	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	削り節	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	だし汁	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
白菜のオイスター炒め	白菜	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	きざみあげ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	オイスターソース	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	でん粉	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ちくわの赤しそ揚げ	ちくわ	2個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤しそ(乾)	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	小麦粉	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	大根	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	鶏ささみ(水煮)	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	薄口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	パセリ(乾)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	鶏がらスープ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	薄口しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白ワイン	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
スパイシーチキン	鶏肉	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	にんにく	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	プレーンヨーグルト	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	濃口しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	カレー粉	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白ワイン	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	カリフラワー	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
カリフラワー	カリフラワー	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
キャラメルポテト	さつまいも	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	バター	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	パセリ(乾)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	鶏がらスープ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	薄口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白ワイン	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オニオンスープ	ショルダーベーコン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	玉ねぎ	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ソテードオニオン	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	パセリ(乾)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	鶏がらスープ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	薄口しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白ワイン	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<div data-bbox="48 1893 531 2634" data-label="Complex-Block"> <h3>給食前には...</h3> <p>石けんできれいに手を洗いましょう</p> <p>ハンカチで手を拭こう!</p> <p>ぬれた手を制服で拭いたり自然乾燥させると、雑菌がついてしまうよ!</p> <p>清潔なハンカチで手を拭こう。</p> </div>		<div data-bbox="550 2565 772 2634" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>859</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>31.7</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>30.6</td></tr> </table> </div>		エネルギー(kcal)	859	たんぱく質(g)	31.7	脂質(g)	30.6	<div data-bbox="792 2565 1014 2634" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>867</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>32.1</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>27.9</td></tr> </table> </div>		エネルギー(kcal)	867	たんぱく質(g)	32.1	脂質(g)	27.9	<div data-bbox="1033 2565 1255 2634" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>810</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>31.9</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>28.7</td></tr> </table> </div>		エネルギー(kcal)	810	たんぱく質(g)	31.9	脂質(g)	28.7	<div data-bbox="1275 2565 1497 2634" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>852</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>35.4</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>30.3</td></tr> </table> </div>		エネルギー(kcal)	852	たんぱく質(g)	35.4	脂質(g)	30.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	859																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たんぱく質(g)	31.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
脂質(g)	30.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	867																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たんぱく質(g)	32.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
脂質(g)	27.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	810																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たんぱく質(g)	31.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
脂質(g)	28.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	852																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たんぱく質(g)	35.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
脂質(g)	30.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

◎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
19日 生産者応援献立	20日	21日	22日	23日 天皇誕生日
ほたてのクリームシチュー ほたて 40 オムレツ 1個 白ワイン 0.5 玉ねぎ 10 ショルダーベーコン 10 トマトケチャップ 6 ジャがいも 30 ウスターソース 0.5 白隠元豆ペースト 10 塩 0.1 玉ねぎ 40 こしょう 0.01 人参 20 水 1 しめじ 10 米油 0.2 チキンピイオン 7 水 10 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 ほうれん草 30 こしょう 0.02 ロースハム 5 水 30 人参 10 パセリ(乾) 0.01 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 チョコプリン チョコプリン 1個 エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 19.9	和風ハンバーグ ハンバーグ 1個 しめじ 10 えのき茸 6 濃口しょうゆ 3 砂糖 0.1 みりん 1.2 でん粉 1 米油 0.2 水 10 豚肉とキャベツの炒め物 豚肉 1個 キャベツ 10 ピーマン 10 濃口しょうゆ 3 料理酒 1.2 塩 1.2 こしょう 1 でん粉 0.2 米油 10 豆腐チゲ風 豆腐 30 豚肉 35 土生姜 7 にんにく 1.8 白菜キムチ 0.5 白菜 0.15 人参 0.01 青ねぎ 0.1 しいたけ(乾) 0.5 コチュジャン 1.5 トウバンジャン 0.1 薄口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1 でん粉 1 水 15 ごま油 0.3 米油 0.2 人参 5 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 1袋 揚げぎょうざ ぎょうざ 80 米油 30 0.2 0.1 20 30 20 5 0.5 炒り大豆 7 1.5 黒砂糖 2 0.1 砂糖 1 3 水 2 3 米油 0.5 1.5 1.5 0.1 15 0.3 0.2 チンゲンサイ 50 人参 10 白すりごま 0.5 薄口しょうゆ 2.5 酢 1.3 砂糖 0.3 塩 0.2 ごま油 0.6	さばの塩焼き さば切身 1切 米油 0.2 小松菜 30 人参 7 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3 じゃがいもの煮物 ジャがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 削り節 0.7 だし汁 10 米油 0.3 五目豆 大豆(水煮) 15 鶏肉 15 つきこんにやく 10 たけのこ(水煮) 5 人参 5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.5 みりん 1 削り節 0.2 だし汁 0.3 米油 0.3 すまし汁 豆腐 30 ちらしかまぼこ 7 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 塩 10 だし汁 100		
エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 19.9	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 30.8	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 25.8	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 30.5	

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。



26日	27日	28日	29日
白身魚のチリソースかけ ホキでん粉付き 1個 米油 6 白ねぎ 15 土生姜 0.3 にんにく 0.03 トマトケチャップ 15 酢 0.4 砂糖 0.2 トウバンジャン 0.1 でん粉 0.5 水 8 米油 0.2 豚肉の生姜炒め 豚肉 40 玉ねぎ 20 人参 10 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 0.5 水 0.3 小松菜と卵のソテー 小松菜 30 錦糸卵 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 切り干し大根の酢の物 切り干し大根 5 人参 7 アーモンド 20 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.8 みりん 1.5 米油 0.2 ごぼうのアーモンド炒め ごぼう 20 人参 7 アーモンド 20 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.8 みりん 1.5 米油 0.2 みそ汁 豆腐 30 きざみあげ 5 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 2 青ねぎ 1 赤みそ 0.5 白みそ 0.3 削り節 2.5 だし汁 110	鶏肉の揚げ照り煮 鶏肉 80 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 8 米油 8 薄口しょうゆ 4.5 砂糖 3 みりん 1.5 水 4 米油 40 青のり 0.03 塩 0.1 いんげんといかの炒め物 さやいんげん 20 いか短冊 20 料理酒 0.5 玉ねぎ 15 薄口しょうゆ 1 オイスターソース 0.5 塩 3 こしょう 0.01 米油 4 ジャがいも 40 青のり 0.03 塩 0.1	おでん 鶏肉 30 厚揚げ 30 うずら卵(水煮) 30 大根 50 人参 20 こんにやく 25 濃口しょうゆ 6 砂糖 2.4 みりん 1 削り節 2 だし汁 30 たら磯辺天ぷら たら磯辺天ぷら 1個 米油 30 30 50 20 25 6 2.4 1 2 30	ドライカレー 豚肉 35 大豆ミンチ 7 玉ねぎ 75 人参 12 わき枝豆 8 ホールコーン 8 土生姜 0.1 にんにく 0.05 カレールフ 0.5 カレー粉 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 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.5 水 5 チキンナゲット チキンナゲット 2個 米油 7 75 キャベツとしめじのソテー 0.1 キャベツ 35 しめじ 10 人参 7 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 マカロニスープ ショルダーベーコン 10 シェルマカロニ 5 玉ねぎ 30 人参 10 パセリ(乾) 0.01 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 3 白ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.5 水 90
エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 24.8	エネルギー(kcal) 893 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 33.5	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 27.0	エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 24.0

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!



2月の献立から

8日(木) デコポン

デコポンの品種名は「不知火(しらぬい)」といひます。不知火のなかでも糖度13度以上、酸度1.0%以下のものを「デコポン」といい、甘みと酸味のバランスが非常に優れているのが特徴です。ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれています。

受験生応援献立

9日(金) 一口カツ

10日の私学受験前日には、「勝負に勝つ!」という語呂合わせから、一口カツが登場します。食べすぎには気を付けて、体調を整えて当日を迎えましょう。

19日(月) ほたてのクリームシチュー

一部の国・地域の日本産水産物の輸入停止措置等により、輸出用のほたてが日本国内に残ってしまい、価格が下落したことから、生産者を応援する事業の一環として、北海道産のほたてがが学校給食に無償提供されました。北海道は、全国のホタテの水揚げ量の約7割を占めています。養殖されているものは2~4年かけて大きく育てられているのが特徴です。

読めるかな? 難読漢字クイズ

- ① 鰯
 - ② 蓮根
 - ③ 青梗菜
 - ④ 帆立
 - ⑤ 御田
- 今月の給食に出てくる食べ物や献立です!

ヒント

- ① 干物や煮干し、缶詰などにも加工される魚。
- ② 穴がたくさん開いた野菜。
- ③ 中国原産の葉物野菜。
- ④ 北海道が主な産地の二枚貝。
- ⑤ だしがおいしい冬の定番料理。

※答えはこの献立表のどこかにあります。

	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	810kcal	32.1g *15.8%	26.6g *29.5%	2.7g	378mg	123mg	5.5mg	321 μgRAE	0.49mg	0.61mg	38mg	6.6g
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

※「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。 難読漢字クイズの答え ①いわし ②れんこん ③チンゲンサイ ④ほたて ⑤おでん