

# 令和8年5月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<p><b>えんどう豆・そら豆</b></p> <p>えんどう豆といえば、関西では羽曳野市の碓井(うすい)地区で栽培されはじめた「うすいえんどう」が有名です。えんどう豆は風味がよく色がきれいなので、冷凍保存され1年中食べられています。</p> <p>そら豆は、空に向かってさやがつくことから、その名前が付いたと言われています。歴史は古く、紀元前5000年頃のスイス遺跡から種子が発見されています。</p> <p>えんどう豆は4月～5月・空豆は4月～6月にかけて多く出回り、とれたてを食べることができるのはこの時期だけです。</p> <p>13日・20日には、数校の小学生がさやむきをしてくれた、えんどう豆・空豆を給食に使います。味わって食べてください。</p>	<p><b>ちまき</b></p> <p>童謡「背くらべ」にも登場する「ちまき」は、端午の節句とも呼ばれる「子どもの日」と一緒に、2000年以上前に中国から伝わってきました。</p> <p>お米の粉で作ったおもちを笹の葉でくるんで蒸したもので、子どもの健やかな成長を願って食べられます。</p> <p>昔から、関西では「ちまき」を、関東では「柏餅」を食べるのが一般的ようです。</p> 	<p>5月分の予約期間は、パソコン・スマートフォンからは4/20(月)、マークシートは4/15(水)までです。</p> <p>給食費の口座振替日(引落日)は4/27(月)です。</p> <p>4/23日(木)時点で 中学校給食預り金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円)引落します。</p>	<p><b>1 ヨッペパン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>レンズ豆のスープ</b></p> <table border="1"> <tr><td>とり肉</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>レンズ豆</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>26</td><td>黄</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>33</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>豚肉とビーマンのソテー</b></p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ビーマン</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ、こしょう</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>オスターソース、でんぶ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>スナップエンドウ</b></p> <table border="1"> <tr><td>スナップエンドウ</td><td>23</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td><td>黄</td></tr> </table> <p><b>ちまき</b></p> <table border="1"> <tr><td>ちまき</td><td>1本(50)</td><td>黄</td></tr> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>788</td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>31.2</td><td></td></tr> <tr><td>しじつ g</td><td>24.0</td><td></td></tr> </table>	とり肉	13	赤	レンズ豆	7	赤	じゃがいも	26	黄	キャベツ	33	緑	セロリー	4	緑	小松菜	13	緑	しお、こしょう、しょうゆ			とりがらスープ			豚肉	20	赤	たけのこ	13	緑	玉ねぎ	26	緑	ビーマン	7	緑	土しょうが	0.4	緑	さとう、しょうゆ、こしょう			オスターソース、でんぶ			スナップエンドウ	23	緑	マヨネーズ	1袋	黄	ちまき	1本(50)	黄	エネルギー kcal	788		たんぱく質 g	31.2		しじつ g	24.0																																																																																																																																																																																																																															
とり肉	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
レンズ豆	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
じゃがいも	26	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
キャベツ	33	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
セロリー	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
小松菜	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
豚肉	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ビーマン	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
土しょうが	0.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ、こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																
オスターソース、でんぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
スナップエンドウ	23	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
マヨネーズ	1袋	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ちまき	1本(50)	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー kcal	788																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たんぱく質 g	31.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しじつ g	24.0																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<p><b>令和7年度献立コンテスト</b></p> <p>河内長野市 優秀賞</p> <p>かねだ あかり 三日市小学校 6年(当時) 兼田 亜香里 さんの献立</p> <p>20日・トマトと新玉ねぎのミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たけのこハンバーグ</li> <li>・キャベツともやしのポンスあえ</li> <li>・そら豆の塩ゆで</li> <li>・ごはん・牛乳</li> </ul> <p>一部を変更して実施します</p> 	<p><b>栄養三色</b></p> <p><b>赤 ※たんぱく質・無機質からだをつくる</b> 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》</p> <p><b>緑 ※ビタミン・無機質からだの調子をととのえる</b> 《野菜・果物・きのこ》</p> <p><b>黄 ※脂質・炭水化物力や熱になる</b> 《穀類・いも類・油脂・砂糖》</p>	<p><b>7 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>山菜うどん</b></p> <table border="1"> <tr><td>とり肉</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>うどん</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>山菜</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>けずりぶし、だしこんぶ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>厚揚げの野菜あんかけ</b></p> <table border="1"> <tr><td>厚揚げ</td><td>59</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でんぶ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>玉ねぎのポン酢和え</b></p> <table border="1"> <tr><td>竹輪</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.4</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>46</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ゆず</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>手作り昆布ふりかけ</b></p> <table border="1"> <tr><td>けずりぶし</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 740    たんぱく質 g 28.4    しじつ g 15.3</p>	とり肉	13	赤	かまぼこ	13	赤	油揚げ	13	赤	うどん	65	黄	山菜	20	緑	えのきたけ	7	緑	青ねぎ	7	緑	しお、しょうゆ			けずりぶし、だしこんぶ			厚揚げ	59	赤	玉ねぎ	7	緑	にんじん	4	緑	しお、さとう、しょうゆ			でんぶ			竹輪	7	赤	わかめ	0.4	赤	玉ねぎ	46	緑	ゆず	0.7	緑	さとう、しょうゆ			けずりぶし	3	赤	だしこんぶ	0.7	赤	さとう、しょうゆ			<p><b>8 バーガーパン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>玄米スープ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ハム</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玄米</td><td>7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>セルフバーガー(白身魚のフライ)</b></p> <table border="1"> <tr><td>ホキ</td><td>1切(40)</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>5</td><td>黄</td></tr> </table> <p><b>(ソテー)</b></p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>33</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、カレー粉</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ポテトサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>じゃがいも</td><td>46</td><td>黄</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td><td>黄</td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 802    たんぱく質 g 32.3    しじつ g 27.4</p>	ハム	13	赤	玄米	7	黄	玉ねぎ	39	緑	セロリー	4	緑	にんじん	13	緑	小松菜	7	緑	しお、こしょう、しょうゆ			とりがらスープ			ホキ	1切(40)	赤	小麦粉	4	黄	パン粉	5	黄	キャベツ	33	緑	にんじん	4	緑	しお、カレー粉			じゃがいも	46	黄	きゅうり	13	緑	にんじん	10	緑	ホールコーン	7	緑	マヨネーズ	1袋	黄																																																																																																																																																																		
とり肉	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
かまぼこ	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
油揚げ	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
うどん	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
山菜	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
えのきたけ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
青ねぎ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし、だしこんぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
厚揚げ	59	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
でんぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
竹輪	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
わかめ	0.4	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	46	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ゆず	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
だしこんぶ	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ハム	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玄米	7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
セロリー	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
小松菜	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ホキ	1切(40)	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
小麦粉	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
パン粉	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
キャベツ	33	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、カレー粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	46	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
きゅうり	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ホールコーン	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
マヨネーズ	1袋	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<p><b>11 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>かしわのすきやき</b></p> <table border="1"> <tr><td>とり肉</td><td>33</td><td>赤</td></tr> <tr><td>焼き豆腐</td><td>46</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>生しいたけ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>だしまき卵</b></p> <table border="1"> <tr><td>だしまき卵 1こ(50)</td><td>赤</td></tr> </table> <p><b>チンゲンサイの浸し</b></p> <table border="1"> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>52</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ひじきのソテー</b></p> <table border="1"> <tr><td>竹輪</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお、こしょう</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 720    たんぱく質 g 29.4    しじつ g 19.3</p>	とり肉	33	赤	焼き豆腐	46	赤	玉ねぎ	39	緑	白菜	39	緑	白ねぎ	7	緑	生しいたけ	7	緑	糸こんにゃく	20		さとう、しょうゆ			だしまき卵 1こ(50)	赤	チンゲンサイ	52	緑	にんじん	7	緑	さとう、しょうゆ			竹輪	3	赤	ひじき	1	赤	にんじん	3	緑	ホールコーン	5	緑	さとう、しょうゆ			しお、こしょう			<p><b>12 まるパン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>パンネのミートソース煮</b></p> <table border="1"> <tr><td>牛ミンチ</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>豚ミンチ</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ひきわり大豆</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ペンネ</td><td>39</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>59</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ポークルウ</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>にんにく、しお、こしょう</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ、ウスターソース</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ、とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>キャベツのバジルサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>いか</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>枝豆</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>バジルペースト、しお</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>す、しょうゆ、オリーブオイル</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>フルーツゼリー</b></p> <table border="1"> <tr><td>フルーツゼリー</td><td>65</td><td></td></tr> </table> <p><b>キャラメルチーズ</b></p> <table border="1"> <tr><td>キャラメルチーズ</td><td>1個</td><td>赤</td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 866    たんぱく質 g 35.5    しじつ g 21.5</p>	牛ミンチ	13	赤	豚ミンチ	13	赤	ひきわり大豆	13	赤	ペンネ	39	黄	玉ねぎ	59	緑	にんじん	26	緑	トマト	7	緑	ポークルウ	3		にんにく、しお、こしょう			しょうゆ、ウスターソース			トマトケチャップ、とりがらスープ			いか	7	赤	じゃがいも	20	黄	キャベツ	39	緑	枝豆	7	緑	バジルペースト、しお			す、しょうゆ、オリーブオイル			フルーツゼリー	65		キャラメルチーズ	1個	赤	<p><b>13 えんどうご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>豚汁</b></p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>26</td><td>赤</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>大根</td><td>33</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>赤・白みそ</td><td>9</td><td>赤</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>揚げ高野のきなこかけ</b></p> <table border="1"> <tr><td>高野豆腐</td><td>8</td><td>赤</td></tr> <tr><td>きなこ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>けずりぶし、でんぶ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>小松菜の浸し</b></p> <table border="1"> <tr><td>小松菜</td><td>46</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>味付けじゃこ</b></p> <table border="1"> <tr><td>味付けじゃこ</td><td>1袋</td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 771    たんぱく質 g 31.2    しじつ g 21.4</p>	豚肉	26	赤	油揚げ	10	赤	大根	33	緑	にんじん	13	緑	ごぼう	13	緑	青ねぎ	4	緑	こんにゃく	10		赤・白みそ	9	赤	けずりぶし			高野豆腐	8	赤	きなこ	3	赤	さとう、しょうゆ			けずりぶし、でんぶ			小松菜	46	緑	にんじん	7	緑	えのきたけ	7	緑	さとう、しょうゆ			味付けじゃこ	1袋		<p><b>14 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>チキンカレー</b></p> <table border="1"> <tr><td>とり肉</td><td>33</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とりレバーそぼろ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>59</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>52</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ソテーオニオン</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>プルーンピューレー</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カレールウ</td><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>豆腐ナゲット</b></p> <table border="1"> <tr><td>豆腐ナゲット</td><td>2こ</td><td>赤</td></tr> </table> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ハム</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>33</td><td>緑</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ドレッシング</td><td>1袋</td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 894    たんぱく質 g 28.4    しじつ g 27.9</p>	とり肉	33	赤	とりレバーそぼろ	3	赤	じゃがいも	59	黄	玉ねぎ	52	緑	ソテーオニオン	13	緑	にんじん	26	緑	プルーンピューレー	3	緑	カレールウ	16		トマトケチャップ			とりがらスープ			豆腐ナゲット	2こ	赤	ハム	7	赤	ごぼう	33	緑	小松菜	13	緑	にんじん	7	緑	白ごま	1	黄	さとう、しょうゆ			ドレッシング	1袋		<p><b>15 ココアパン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>トックスープ</b></p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>トック</td><td>26</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ぶた・とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>かつおのガーリックしょうゆかけ</b></p> <table border="1"> <tr><td>かつお</td><td>59</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんにく、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>中華サラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>春雨</td><td>7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>す、さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>豆腐とキムチの炒め煮</b></p> <table border="1"> <tr><td>豆腐</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とりにん</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白菜キムチ</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でんぶ、さとう</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ぶた・とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 778    たんぱく質 g 39.8    しじつ g 19.2</p>	豚肉	13	赤	トック	26	黄	玉ねぎ	26	緑	もやし	20	緑	にんじん	7	緑	にんじん	7	緑	しお、こしょう、しょうゆ			ぶた・とりがらスープ			かつお	59	赤	にんにく、しょうゆ			春雨	7	黄	チンゲンサイ	26	緑	にんじん	7	緑	す、さとう、しょうゆ			ごまあぶら			豆腐	15	赤	とりにん	3	赤	白菜キムチ	10	緑	青ねぎ	2	緑	しお、こしょう、しょうゆ			でんぶ、さとう			ぶた・とりがらスープ		
とり肉	33	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
焼き豆腐	46	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
白菜	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
白ねぎ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
生しいたけ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
糸こんにゃく	20																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
だしまき卵 1こ(50)	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ	52	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
竹輪	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ひじき	1	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ホールコーン	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しお、こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																
牛ミンチ	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豚ミンチ	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ひきわり大豆	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ペンネ	39	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	59	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
トマト	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ポークルウ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんにく、しお、こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ、ウスターソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																
トマトケチャップ、とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
いか	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
じゃがいも	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
キャベツ	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
枝豆	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
バジルペースト、しお																																																																																																																																																																																																																																																																																																
す、しょうゆ、オリーブオイル																																																																																																																																																																																																																																																																																																
フルーツゼリー	65																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャラメルチーズ	1個	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉	26	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
油揚げ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
大根	33	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼう	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
青ねぎ	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こんにゃく	10																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤・白みそ	9	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
けずりぶし																																																																																																																																																																																																																																																																																																
高野豆腐	8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
きなこ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし、でんぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
小松菜	46	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
えのきたけ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
味付けじゃこ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																															
とり肉	33	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
とりレバーそぼろ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
じゃがいも	59	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	52	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ソテーオニオン	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
プルーンピューレー	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
カレールウ	16																																																																																																																																																																																																																																																																																															
トマトケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
豆腐ナゲット	2こ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ハム	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼう	33	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
小松菜	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
白ごま	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ドレッシング	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
トック	26	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
もやし	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ぶた・とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
かつお	59	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんにく、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
春雨	7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
チンゲンサイ	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
す、さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ごまあぶら																																																																																																																																																																																																																																																																																																
豆腐	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
とりにん	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
白菜キムチ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
青ねぎ	2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
でんぶ、さとう																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ぶた・とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<p><b>18 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>筑前煮</b></p> <table border="1"> <tr><td>とり肉</td><td>38</td><td>赤</td></tr> <tr><td>竹輪</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>38</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>23</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>あじの童田揚げ</b></p> <table border="1"> <tr><td>あじ</td><td>59</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ、でんぶ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>きゅうりの酢の物</b></p> <table border="1"> <tr><td>油揚げ</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>す、さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ポイルキャベツ</b></p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td><td>黄</td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 854    たんぱく質 g 38.3    しじつ g 26.1</p>	とり肉	38	赤	竹輪	15	赤	ごぼう	38	緑	にんじん	23	緑	たけのこ	30	緑	こんにゃく	30		さとう、しょうゆ			あじ	59	赤	しょうゆ、でんぶ			油揚げ	7	赤	きゅうり	26	緑	もやし	13	緑	にんじん	7	緑	す、さとう、しょうゆ			キャベツ	30	緑	マヨネーズ	1袋	黄	<p><b>19 減塩ヨッペパン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>クラムチャウダー</b></p> <table border="1"> <tr><td>あさり</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>9</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>46</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>アスパラガス</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>33</td><td>赤</td></tr> <tr><td>バター</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>チーズ</td><td>4</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>照り焼きチキン</b></p> <table border="1"> <tr><td>とり肉</td><td>59</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>切干し大根のサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>まぐろフレーク</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>切干し大根</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>す、さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>コーンのソテー</b></p> <table border="1"> <tr><td>ホールコーン</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 859    たんぱく質 g 37.9    しじつ g 31.8</p>	あさり	13	赤	ベーコン	9	赤	じゃがいも	46	黄	玉ねぎ	26	緑	にんじん	13	緑	アスパラガス	7	緑	牛乳	33	赤	バター	3	黄	小麦粉	3	黄	チーズ	4	赤	しお、こしょう、とりがらスープ			とり肉	59	赤	さとう、しょうゆ			まぐろフレーク	7	赤	切干し大根	5	緑	小松菜	13	緑	にんじん	7	緑	す、さとう、しょうゆ			ホールコーン	25	緑	しお、こしょう、しょうゆ			<p><b>20 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>新玉ねぎのミネストローネ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>26</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ、オリーブオイル</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ハンバーグ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ハンバーグ 1こ(50)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ、さとう</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ウスターソース、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>キャベツともやしのぼん酢和え</b></p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ゆず</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>そら豆の塩ゆで</b></p> <table border="1"> <tr><td>そら豆</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 756    たんぱく質 g 27.1    しじつ g 20.9</p>	ベーコン	13	赤	じゃがいも	26	黄	玉ねぎ	39	緑	にんじん	13	緑	セロリー	7	緑	グリーンピース	7	緑	トマト	7	緑	パセリ	0.7	緑	しお、こしょう、とりがらスープ			しょうゆ、オリーブオイル			ハンバーグ 1こ(50)			たけのこ	5	緑	トマトケチャップ、さとう			ウスターソース、しょうゆ			キャベツ	39	緑	もやし	20	緑	ゆず	0.7	緑	さとう、しょうゆ			そら豆	20	緑	しお			<p><b>21 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>豚肉とごぼうの卵とじ</b></p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>23</td><td>赤</td></tr> <tr><td>卵</td><td>45</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>45</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>とり肉とじゃが芋のさっぱり煮</b></p> <table border="1"> <tr><td>とり肉</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>26</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>す、さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ほうれん草の浸し</b></p> <table border="1"> <tr><td>もやし</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>手作りふりかけ</b></p> <table border="1"> <tr><td>けずりぶし</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 746    たんぱく質 g 31.3    しじつ g 17.0</p>	豚肉	23	赤	卵	45	赤	玉ねぎ	45	緑	ごぼう	30	緑	にんじん	15	緑	青ねぎ	8	緑	さとう、しょうゆ			けずりぶし			とり肉	13	赤	じゃがいも	26	黄	玉ねぎ	13	緑	こんにゃく	7	緑	土しょうが	0.3	緑	す、さとう、しょうゆ			もやし	26	緑	ほうれん草	26	緑	にんじん	7	緑	しょうゆ			けずりぶし	3	赤	白ごま	1	黄	さとう、しょうゆ			<p><b>22 なかよしパン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>ポークビーンズ</b></p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>60</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>53</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトピューレー</td><td>14</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ポークルウ</td><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>にんにく、しお、こしょう</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ、とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>キャベツとコーンのコールスロー</b></p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>レタス</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ドレッシング</td><td>1袋</td><td></td></tr> </table> <p><b>くだもの</b></p> <table border="1"> <tr><td>河内晩柑</td><td>1/6こ</td><td>緑</td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 832    たんぱく質 g 33.4    しじつ g 28.5</p>	豚肉	30	赤	大豆	15	赤	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	53	緑	にんじん	30	緑	トマトピューレー	14	緑	ポークルウ	9		にんにく、しお、こしょう			しょうゆ、とりがらスープ			キャベツ	39	緑	きゅうり	20	緑	レタス	7	緑	ホールコーン	7	緑	ドレッシング	1袋		河内晩柑	1/6こ	緑								
とり肉	38	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
竹輪	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼう	38	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	23	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こんにゃく	30																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
あじ	59	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しょうゆ、でんぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
油揚げ	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
きゅうり	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
もやし	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
す、さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
キャベツ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
マヨネーズ	1袋	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
あさり	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ベーコン	9	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
じゃがいも	46	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
アスパラガス	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	33	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
バター	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
小麦粉	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
チーズ	4	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とり肉	59	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
まぐろフレーク	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
切干し大根	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
小松菜	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
す、さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ホールコーン	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ベーコン	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
じゃがいも	26	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
セロリー	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
グリーンピース	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
トマト	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
パセリ	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ、オリーブオイル																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ハンバーグ 1こ(50)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
たけのこ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
トマトケチャップ、さとう																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ウスターソース、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
キャベツ	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
もやし	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ゆず	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
そら豆	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお																																																																																																																																																																																																																																																																																																
豚肉	23	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
卵	45	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	45	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼう	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
青ねぎ	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とり肉	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
じゃがいも	26	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こんにゃく	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
土しょうが	0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
す、さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
もやし	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ほうれん草	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
白ごま	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
豚肉	30	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
大豆	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
じゃがいも	60	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	53	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
トマトピューレー	14	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ポークルウ	9																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんにく、しお、こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ、とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
キャベツ	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
きゅうり	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
レタス	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ホールコーン	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ドレッシング	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																															
河内晩柑	1/6こ	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<p><b>25 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>すまし汁</b></p> <table border="1"> <tr><td>油揚げ</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>46</td><td>赤</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>けずりぶし、だしこんぶ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>とり肉のから揚げ</b></p> <table border="1"> <tr><td>とり肉</td><td>59</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ、でんぶ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>キャベツのごま和え</b></p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>手作り昆布ふりかけ</b></p> <table border="1"> <tr><td>けずりぶし</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 769    たんぱく質 g 30.1    しじつ g 24.3</p>	油揚げ	7	赤	豆腐	46	赤	わかめ	3	赤	たけのこ	13	緑	にんじん	7	緑	青ねぎ	7	緑	えのきたけ	7	緑	しお、しょうゆ			けずりぶし、だしこんぶ			とり肉	59	赤	しょうゆ、でんぶ			キャベツ	39	緑	にんじん	13	緑	しめじ	7	緑	白ごま	1	黄	さとう、しょうゆ			けずりぶし	3	赤	だしこんぶ	0.7	赤	さとう、しょうゆ			<p><b>26 こくどうパン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>えんどう豆のポターージュ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>グリーンピースペースト</td><td>33</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>39</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>豆乳</td><td>46</td><td>赤</td></tr> <tr><td>豆乳クリーム</td><td>7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豆乳バター</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、米粉</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>さわらのトマトソースかけ</b></p> <table border="1"> <tr><td>さわら 1切(50)</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう、オリーブオイル</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ザワークラウト</b></p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>52</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>す、さとう、しお</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>こふきいも</b></p> <table border="1"> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しお、こしょう</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 811    たんぱく質 g 36.8    しじつ g 25.3</p>	ベーコン	13	赤	グリーンピースペースト	33	緑	玉ねぎ	39	緑	にんじん	13	緑	ホールコーン	10	緑	豆乳	46	赤	豆乳クリーム	7	黄	豆乳バター	1	黄	しお、こしょう、米粉			とりがらスープ			さわら 1切(50)	赤	玉ねぎ	10	緑	トマト	5	緑	しお、こしょう、しょうゆ			さとう、オリーブオイル			キャベツ	52	緑	にんじん	7	緑	す、さとう、しお			じゃがいも	30	黄	しお、こしょう			<p><b>27 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>厚揚げの中華煮</b></p> <table border="1"> <tr><td>厚揚げ</td><td>39</td><td>赤</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>26</td><td>赤</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>52</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう、でんぶ、ごまあぶら</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ぶた・とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>もやしとにらの卵炒め</b></p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>33</td><td>赤</td></tr> <tr><td>あさり</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にら</td><td>8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>チヂミ</b></p> <table border="1"> <tr><td>チヂミ 1こ(50)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>きゅうりピリ辛和え</b></p> <table border="1"> <tr><td>きゅうり</td><td>33</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ、しお</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー kcal 794    たんぱく質 g 30.0    しじつ g 23.4</p>	厚揚げ	39	赤	豚肉	26	赤	キャベツ	52	緑	たけのこ	13	緑	にんじん	13	緑	チンゲンサイ	13	緑	土しょうが	0.7	緑	しお、こしょう、しょうゆ			さとう、でんぶ、ごまあぶら			ぶた・とりがらスープ			卵	33	赤	あさり	5	赤	もやし	3	緑	にら	8	緑	しお、こしょう、しょうゆ			チヂミ 1こ(50)			きゅうり	33	緑	さとう、しょうゆ、しお			トウバンジャン			<p><b>28 ご飯</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>磯煮</b></p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>33</td><td>赤</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>39</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>59</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>枝豆</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>平天</b></p> <table border="1"> <tr><td>平天</td><td>39</td><td>赤</td></tr> </table> <p><b>ふきとごぼうの金平</b></p> <table border="1"> <tr><td>油揚げ</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ふき</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>つきこんにゃく</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>味付けじゃこ</b></p> <table border="1"> <tr><td>味付けじゃこ</td><td>1袋</td><td></td></tr> </table> <p>教科書メニュー</p> <p>小学2年国語「ふきのとう」</p> <p>エネルギー kcal 787    たんぱく質 g 33.4    しじつ g 16.9</p>	豚肉	33	赤	厚揚げ	39	赤	ひじき	3	赤	じゃがいも	59	黄	にんじん	26	緑	枝豆	13	緑	さとう、しょうゆ			平天	39	赤	油揚げ	7	赤	ふき	7	緑	ごぼう	26	緑	にんじん	10	緑	つきこんにゃく	10		さとう、しょうゆ			味付けじゃこ	1袋		<p><b>29 うずまきパン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>カレースープ</b></p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>26</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>26</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カレールウ</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>豆乳コロッケ</b></p> <table border="1"> <tr><td>豆乳コロッケ 1こ(50)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ビーンズサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>大豆</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>枝豆</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>33</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ドレッシング</td><td>1袋</td><td></td></tr> </table> <p><b>ジャーマンポテト</b>&lt;/</p>	豚肉	26	赤	玉ねぎ	26	緑	キャベツ	26	緑	にんじん	13	緑	セロリー	4	緑	カレールウ	3		しお、こしょう、しょうゆ			とりがらスープ			豆乳コロッケ 1こ(50)			大豆	7	赤	枝豆	20	緑	きゅうり	33	緑	ホールコーン	7	緑	ドレッシング	1袋																									
油揚げ	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豆腐	46	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
わかめ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
青ねぎ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
えのきたけ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし、だしこんぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とり肉	59	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しょうゆ、でんぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
キャベツ	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しめじ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
白ごま	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
だしこんぶ	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ベーコン	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
グリーンピースペースト	33	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	39	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ホールコーン	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豆乳	46	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豆乳クリーム	7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豆乳バター	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、米粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
さわら 1切(50)	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
トマト	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
さとう、オリーブオイル																																																																																																																																																																																																																																																																																																
キャベツ	52	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
す、さとう、しお																																																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	30	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																
厚揚げ	39	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉	26	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
キャベツ	52	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
チンゲンサイ	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
土しょうが	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
さとう、でんぶ、ごまあぶら																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ぶた・とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
卵	33	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
あさり	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
もやし	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にら	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
チヂミ 1こ(50)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
きゅうり	33	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ、しお																																																																																																																																																																																																																																																																																																
トウバンジャン																																																																																																																																																																																																																																																																																																
豚肉	33	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
厚揚げ	39	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ひじき	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
じゃがいも	59	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
枝豆	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
平天	39	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
油揚げ	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ふき	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼう	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
つきこんにゃく	10																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
味付けじゃこ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉	26	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
玉ねぎ	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
キャベツ	26	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
セロリー	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
カレールウ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しお、こしょう、しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
豆乳コロッケ 1こ(50)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
大豆	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																														
枝豆	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
きゅうり	33	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ホールコーン	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ドレッシング	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																															