

がっこうきゅうしょく よていこんだて ひょう

2025年11月 4日(火)

エネルギー量: 714kcal g 牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き きのこの和え物 キャベツのすまし汁 【牛乳】 牛乳 206 【ごはん】 金賞健康米 95 【鶏肉のみそ焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 90 玉葱 40 八丁味噌 2 2 赤みそ こいくちしょうゆ 2 上白糖 本みりん 0 【きのこの和え物】 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 7 ほうれんそう 10 りょくとうもやし 40 こいくちしょうゆ 3 上白糖 本みりん 【キャベツのすまし汁】 絹ごし豆腐 25 キャベツ 20 だいこん 25 にんじん 5 うすくちしょうゆ 4 食塩 0 だし昆布 1 いりこだし 3 水 170

2025年11月 5日(水)

2025年11月 5日(水)		
エネルギー量:827kcal	g	
発酵乳		
黒糖パン		
ポークチャップ		
ポテトサラダ		
ABCマカロニスープ		
【発酵乳】		
発酵乳 【黒糖パン 】	180	
黒糖パン	70	
【ポークチャップ】	, ,	
豚モモ(脂身付き)	70	
玉葱	80	
マッシュルーム	10	
グリンピース	2	
にんにく	0	
トマトケチャップ	10	
トマトピューレ	6	
ウスターソース	1	
コンソメ	1	
上白糖	1	
油かれてロシ	0	
かたくり粉 【ポテトサラダ】	I	
じゃがいも	ΕO	
にんじん	50 10	
きゅうり	5	
ロースハム	5	
エッグケアドレッシング	14	
食塩	0	
	0	
【ABCマカロニスープ】		
アルファベットマカロニ	5	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	5	
キャベツ	30	
にんじん	10	
玉葱	25	
コンソメ		
うすくちしょうゆ	2 2	
食塩	0	
白こしょう	0	
水	185	

2025年11月 6日(木)

2025年11月 6日(木)	
エネルギー量:778kcal	g
牛乳	
ごはん	
焼きとり	
大阪しろなのおかか和え	
じゃがいもと玉葱のみそ汁	
【牛乳】 牛乳	200
【ごはん】	206
金賞健康米	95
【焼きとり】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
白ねぎ	40 1
しょうが 清酒	2
こいくちしょうゆ	8
本みりん	3
上白糖	4
かたくり粉	0
【大阪しろなのおかか和え】	
りょくとうもやし	40
おおさかしろな	20
にんじん 糸かつお	10 1
	0
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1
本みりん	<u> </u>
【じゃがいもと玉葱のみそ汁】	
油揚げ	5
じゃがいも	45
玉葱	30
葉ねぎ	1
米みそ	12
だし昆布 いりこだし	3
水	170
八	170

2025年11月 7日(金)

2025年11月 /日(金)	
エネルギー量:782kcal	g
牛乳	
ごはん	
さわらの塩こうじ焼き	
 白菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】 金賞健康米	95
【さわらの塩こうじ焼き】	30
さわら	80
	13 1
本みりん	1
【大学芋】	
さつまいも 揚げ油	50
	3 5
こいくちしょうゆ	0
食塩	0
<u>水</u> 黒ごま	2
 【白菜のみそ汁】	0
絹ごし豆腐	20
はくさい	30
玉葱 こまつな	20 5
ぶなしめじ	5
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし 水	3 170
Ж	170

2025年11月10日(月)

2025年11月10日(月)	
エネルギー量:838kcal	g
牛乳	
レーズンパン	
トマトシチュー	
ミニかぼちゃグラタン	
ブロッコリーとキャベツのサラダ	
【牛乳】	
牛乳 【レーズンパン】	206
レーズンパン	70
【トマトシチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30
赤ワイン	<u>2</u> 50
じゃがいも にんじん	20
玉葱	40
にんにく	0
しょうが	0
セロリー	10
グリンピース トマト缶詰	3
トマトピューレ	25 4
トマトケチャップ	9
濃厚ソース	4
ハヤシルウ	13
コンソメ	0
食塩	0
<u>白こしょう</u> 油	1
	110
【ミニかぽちゃグラタン】	
国産かぼちゃのグラタン	40
【ブロッコリーとキャベツのサラダ】	
ブロッコリー	30 35
キャベツ にんじん	5
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	3
上白糖	2 3 3 0
食塩	
オリーブ油	0
	<u></u>

2025年11月11日(火)

2025年11月12日(水)

2025年11月13日(木)

2025年11月14日(金)

2025年11月17日(月)

2025年11月11日(火)	
エネルギー量:730kcal	g
牛乳	
ごはん	
 豚肉のチャプチェ	
<u></u> 豆腐のスープ	
パイン(缶詰)	
【牛乳】	200
牛乳	206
【ごはん】	٥٦
金賞健康米	95
【豚肉のチャプチェ】	
豚モモ(脂身付き)	50
清酒	2
156	7
青ピーマン	8
干し椎茸	1
普通はるさめ	10
にんじん	15
たけのこ	18
玉葱	50
にんにく	
しょうが	0
	1
油	1
こいくちしょうゆ オイスターソース	7
オイスターソース	1
上白糖	0
食塩	0
白こしょう	0
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0
【豆腐のスープ】	⊢ Ť
チンゲンツァイ	10
大綿豆腐 工菊	30
玉葱	30
にんじん	10
とりがらスープ	2
中華だし	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	180
【パイン(缶詰)】	
パインアップル(缶詰)	51

2025年11月12日(水)	
エネルギー量:819kcal	g
‡乳	
ごはん	
東住吉支援味付けのり	
参の和風カレーあんかけ(揚げ)	
承 汁	
【牛乳】	
牛乳 「一 」	206
【ごはん】 金賞健康米	95
【東住吉支援味付けのり】	
味付けのり	4
【鰺の和風カレーあんかけ(揚げ)】 あじ	60
食塩	00
カレー粉 白こしょう	1
白こしょう	0
かたくり粉 米粉	2
くっつかないで	0
揚げ油	6
青ピーマン	5
<u>にんじん</u> 玉葱	10 35
うすくちしょうゆ	6
本みりん	5
上白糖	2
カレ一粉 かたくり粉	1
水	45
【豚汁】	- 15
豚モモ(脂身付き) さつまいも	15 35
ごぼう	15
にんじん だいこん	8
だいこん	17
葉ねぎ ごま油	0
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし 水	3 170
小	170

K)		2025年11月13日(本)	
kcal	g	エネルギー量: 781kcal	g
		牛乳	
		パエリア	
		れんこんサラダ	
げ)		豆乳コーンチャウダー	
\dashv		ļ	
	000	【牛乳】	000
-+	206	牛乳 【パエリア】	206
	95	金賞健康米	80
ונש	30	サフラン	0
-	4	コンソメ	2
')]		オリーブ油	2
	60	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25
	0	ウィンナー	20
	1	玉葱	25
	0 4	赤ピーマン 青ピーマン	10 10
	2	とうもろこし	0
	0	オリーブ油	1
	6	にんにく	1
	5	白ワイン	2
	10	コンソメ	0
	35	食塩	0
	6	白こしょう	0
	5 2	【れんこんサラダ】 □ースハム	5
	0	れんこん	25
	1	にんじん	10
	45	キャベツ	30
		白ワインビネガー	3
	15	うすくちしょうゆ	1
	35	上白糖	2
	15	食塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0
\dashv	8 17	オリーブ油 【 豆乳コーンチャウダー 】	2
	17	【豆乳コーンチャウダー】 ショルダーベーコン	15
	0	じゃがいも	35
	12	1-6.1 6.	20
	1	玉葱とうもろこし	35
	3	とうもろこし	9
	170	とうもろこしペースト	18
		とうもろこし缶詰(クリーム) とりがらスープ	35
		シチュールウ	7
		コンソメ	0
		水	85
		調製豆乳	25
- 1			

牛乳 ごはん 里芋と豚肉の炒め煮 大根の柚子香和え 厚揚げといいも 206 【本乳」 206 【本乳」 206 【本乳」 206 【本記のの炒め煮】 26 さといも 26 豚モモ(脂身付き) 40 にんんにん 20 糸こ葱 20 白おぎ 5 油んにく 0 しようがちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりりん 1 コンま油 0 大根の柚子香和え】 55 たいのず(果汁) 1 上食塩 0 米酢 1 「厚揚げと小松菜のみそ汁】 28 こまんしん 5 米みそ 12 だし見布 1 いりこだし 3 水 170	エネルギー量: 692kcal	g
世芋と豚肉の炒め煮 大根の柚子香和え 「大根の柚子香和え」 「大根の一枝をいもしますが、 「たいではんが、 「ないでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で		
大根の柚子香和え 厚揚げと小松菜のみそ汁 【年乳】 206 【ごはん】 206 【ごはん】 26 さといも 26 さといも 26 がしんじん 20 糸こんにゃく 18 玉葱 20 白ねぎ 5 加 にんにく 0 しょうが 0 こいくちしょうが 0 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 だいこんたけ 5 やず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 厚揚げ 28 こま葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だりこだし 3	ごはん	
厚揚げと小松菜のみそ汁【牛乳】206【ごはん】206金賞健康米95【里芋と豚肉の炒め煮】26さといも26豚モモ(脂身付き)40にんじん20糸こ葱20白ねぎ5油んにく0しょうが0こいくちしょうゆ5上白糖2本みソメ1ごま油0水40【大根の柚子香和え】55えのきたけ5ゆず(果汁)1上食塩0米酢1【厚揚げと小松菜のみそ汁】厚ま葱1医素葱32にんじん5未みそ12だし昆布1にりこだし3	里芋と豚肉の炒め煮	
厚揚げと小松菜のみそ汁【牛乳】206【ごはん】206金賞健康米95【里芋と豚肉の炒め煮】26さといも26豚モモ(脂身付き)40にんじん20糸こ葱20白ねぎ5油んにく0しょうが0こいくちしょうゆ5上白糖2本みソメ1ごま油0水40【大根の柚子香和え】55えのきたけ5ゆず(果汁)1上食塩0米酢1【厚揚げと小松菜のみそ汁】厚ま葱1医素葱32にんじん5未みそ12だし昆布1にりこだし3	大根の柚子香和え	
L		
牛乳206【ごはん】95金賞健康米95【里芋と豚肉の炒め煮】26さといも さといも にんじん 糸こんにゃく 主葱 油 にんにく しょうが こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ ・ <td>73337 2 3 [23(4) - 7 (7)</td> <td></td>	73337 2 3 [23(4) - 7 (7)	
【ごはん】 金賞健康米 95 【里芋と豚肉の炒め煮】 さといも 26 下モ(脂身付き) 40 にんじん 20 糸こんにゃく 18 玉葱 20 白ねぎ 5 油 0 にんにく 0 しょうが 0 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンメメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 だいこん 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	【牛乳】	
金賞健康米 【里芋と豚肉の炒め煮】 さといも さといも 下モ(脂身付き) 40 にんじん 糸こんにゃく 18 玉葱 20 白ねぎ 5 油 0 にんにく 0 しょうが 0 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンメメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 だいこん 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 「厚揚げでないなって 15 玉葱 32 にんじん 55 未充 12	牛乳	206
【里芋と豚肉の炒め煮】 26 さといも 26 豚モモ(脂身付き) 40 にんじん 20 糸こんにゃく 18 玉葱 20 白ねぎ 5 油 0 にんにく 0 しょうが 0 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 28 こま恋 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1 いりこだし 3	【こはん】 	05
さといも さといも できといも でいたいで では		90
さといも 豚モモ(脂身付き) 40 にんじん 糸こんにゃく 18 玉葱 20 白ねぎ 5 油 0 にんにく 0 しょうが 0 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンメメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 だいこん 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 「厚揚げ 28 こま葱 32 にんじん 5 来みそ 12 だいこだし 3		26
豚モモ(脂身付き) 40 にんじん 20 糸こんにゃく 18 玉葱 20 白ねぎ 5 油 0 にんにく 0 しょうが 0 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンソメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 だいこん 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 「厚揚げ 28 こま葱 32 にんじん 5 来みそ 12 だし昆布 1	さといも	
にんじん 20 糸こんにゃく 18 玉葱 20 白ねぎ 5 油 0 にんにく 0 しょうが 2 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンソメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 「 28 こま葱 32 にんじん 5 来みそ 12 だいこだし 3		
糸こんにゃく18玉葱20白ねぎ5油0にんにく0しょうが0こいくちしょうゆ5上白糖2本みりん1コンソメ1ごま油0水40【大根の柚子香和え】55えのきたけ5ゆず(果汁)1上白糖2食塩0米酢1【厚揚げと小松菜のみそ汁】28こま葱15玉葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3		
玉葱20白ねぎ5油0にんにく0しょうが0こいくちしょうゆ5上白糖2本みりん1コンソメ1ごま油0水40【大根の柚子香和え】55えのきたけ5ゆず(果汁)1上白糖2食塩0米酢1【厚揚げと小松菜のみそ汁】1厚揚げ28こま葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3		
油0にんにく0しょうが0こいくちしょうゆ5上白糖2本みりん1コンソメ1ごま油0水40【大根の柚子香和え】だいこん55えのきたけ5ゆず(果汁)1上白糖2食塩0米酢1【厚揚げと小松菜のみそ汁】28こまつな15玉葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3		20
にんにく 0 しょうが 0 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンソメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 厚揚げ 28 こま		5
しょうが 0 こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンソメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 厚揚げ 28 こまつな 15 玉葱 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1 いりこだし 3	油	
こいくちしょうゆ 5 上白糖 2 本みりん 1 コンソメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 28 こまつな 15 玉葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1 いりこだし 3		
上白糖2本みりん1コンソメ1ごま油0水40【大根の柚子香和え】55えのきたけ5ゆず(果汁)1上白糖2食塩0米酢1【厚揚げと小松菜のみそ汁】28こまつな15玉葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3	しょうが	
本みりん 1 コンソメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 だいこん 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 『厚揚げ 28 こまつな 15 玉葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1 いりこだし 3		
コンソメ 1 ごま油 0 水 40 【大根の柚子香和え】 だいこん 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 厚揚げ 28 こまつな 15 玉葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1 いりこだし 3	***	
ごま油 0 水 40		
水 40 【大根の柚子香和え】 だいこん 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 厚揚げ 28 こまつな 15 玉葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1		
【大根の柚子香和え】 だいこん 55 えのきたけ 5 ゆず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 28 こまつな 15 玉葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1 いりこだし 3		
だいこん 55 えのきたけ 5 かず(果汁) 1 上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 厚揚げ 28 こまつな 15 玉葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 いりこだし 3		
えのきたけ ゆず(果汁) 上白糖 食塩 食塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		55
上白糖 2 食塩 0 米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 厚揚げ 28 こまつな 15 玉葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1 いりこだし 3	えのきたけ	5
食塩0米酢1【厚揚げと小松菜のみそ汁】28厚揚げ28こまつな15玉葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3	ゆず(果汁)	
米酢 1 【厚揚げと小松菜のみそ汁】 厚揚げ 28 こまつな 15 玉葱 32 にんじん 5 米みそ 12 だし昆布 1 いりこだし 3		
「厚揚げと小松菜のみそ汁」28戸揚げ28こまつな15玉葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3		
厚揚げ28こまつな15玉葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3		1
こまつな15玉葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3		- 00
玉葱32にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3		
にんじん5米みそ12だし昆布1いりこだし3	ニ よりな エ	
米みそ12だし昆布1いりこだし3	玉窓 「	<u> </u>
いりこだし 3	米みそ	12
いりこだし 3		1
		3

エネルギー量: 809kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のオーロラソース	
キャベツのレモンサラダ	
大根のスープ	
【牛乳】	
上 十九 牛乳	206
【ごはん】	200
金賞健康米	95
【鶏肉のオーロラソース】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
しょうが	2
 清酒	1
かたくり粉	9
米粉	
揚げ油	6
トマトケチャップ	8
上白糖	3
 赤みそ	3
【キャベツのレモンサラダ】	J
キャベツ	45
	45
ブロッコリー	20
とうもろこし	5
レモン(果汁)	1
白ワインビネガー	1
うすくちしょうゆ	1
上白糖	3
食塩	0
【大根のスープ】	
ショルダーベーコン	5
だいこん	40
玉葱	25
にんじん	10
パセリ	0
ヤロリー	
油	3
とりがらスープ	
とりがらスープ うすくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ コンソメ	2
食塩	2
水	170
	170

[※]使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。「Og」と表示される食材の使用量は1g以下です。

[※]物資調達の都合により、献立を変更する場合があります。 献立に表示している使用量およびエネルギー量は中学部・高等部の値です。小学部は0.7倍です。

2025年11月18日(火)

2023年11月10日(人)	
エネルギー量:733kcal	٤
牛乳	
ごはん	
さばの生姜煮	
カリフラワーの甘酢づけ	
根菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【さばの生姜煮】	
まさば、	70
しょうが	1
こいくちしょうゆ	6
清酒	6
本みりん	5
上白糖	4
だし昆布	0
いりこだし	0
水	25
【カリフラワーの甘酢づけ】	
はくさい	35
カリフラワー	30
米酢	3
うすくちしょうゆ	3
上白糖	2
【根菜のみそ汁】	
れんこん	10
ごぼう	15
だいこん	50
油揚げ	5
カットわかめ	0
米みそ	12
だし昆布	1
だし昆布 いりこだし	3
水	170
·	

2025年11月19日(水)

エネルギー量: 687kcal	-
	g
牛乳	
ゆかりごはん (半量)	
五目うどん	
ささみの和風サラダ	
いちごとみかんの2色ゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【ゆかりごはん(半量)】	
金賞健康米	48
ゆかり	1
【五目うどん】	
うどん(ゆで)	170
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30
油揚げ	10
にんじん	10
はくさい	45
葉ねぎ	3
しょうが	1
うすくちしょうゆ	12
本みりん	8
食塩	0
だし昆布	1
いりこだし	4
水	210
【ささみの和風サラダ】	
鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	26
キャベツ	30
りょくとうもやし	35
にんじん	5
カットわかめ	0
米みそ	4
清酒	2
上白糖	2
米酢	1
ごま(いり)	0
ごま油	1
【いちごとみかんの2色ゼリー】	
国産いちごとみかんの2色ゼリー	40

2025年11月20日(木)

エネルギー量: 718kcal	~
<u> </u>	g
ごはん	
豚肉の焼き肉風炒め	
もやしナムル	
わかめスープ	
【牛乳】	222
牛乳 【ごはん】	206
金賞健康米	95
【豚肉の焼き肉風炒め】	
豚モモ(脂身付き)	80
玉葱	40
青ピーマン	10
にんじん エリンギ	15
しょうが	15 1
にんにく	1
油	1
こいくちしょうゆ	7
上白糖	2
はちみつ	1
トウバンジャン	0
コチジャン	0
ごま(いり) かたくり粉	1
【もやしナムル】	
こまつな	10
りょくとうもやし	60
ごま油	1
中華だし	0
食塩	0
こいくちしょうゆ	2
にんにく	0
【わかめスープ】 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	10
病石病内でで(及りで) 大綿豆腐	10 25
カットわかめ	1
だいこん	25
はくさい	20
中華だし	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう 水	170
小	170

2025年11月21日(金)

2025年11月21日(並)	
エネルギー量:815kcal	g
牛乳	
おさつパン	
チリコンカン	
かぶのスープ	
お米でスイートポテト	
る木で入り一ト小ナト	
/ #L 301 V	
【牛乳】 牛乳	206
【おさつパン】	200
おさつパン	70
【チリコンカン】	70
	40
豚ひき肉	40
大豆(ゆで)	15
じゃがいも	40
玉葱	50
にんじん	20
マッシュルーム	10
ひよこまめ(ゆで)	9
むきえだまめ	10
トマト缶詰	45
にんにく	1
チリパウダー	0
食塩	0
白こしょう	0
コンソメ	0
赤ワイン	0
トマトケチャップ	10
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	1
上白糖	
	1
かたくり粉	0
油	1
【かぶのスープ】	
ショルダーベーコン	5
かぶ	45
玉葱	20
キャベツ	15
にんじん	5
うすくちしょうゆ	1
コンソメ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	170
【お米でスイートポテト】	
お米deスイートポテト(おさつ&ポテト	30

2025年11月25日(火)

エネルギー量:750kcal	g
 牛乳	
マーボー豆腐丼	
白菜の中華和え	
中華スープ	
* *	
【牛乳】	
<u> </u>	206
【マーボー豆腐丼】	200
金賞健康米	95
	85
豚ひき肉	50
玉葱	20
にんじん	15
12.6 12.6	8
たけのこ	5
<u> </u>	10
干し椎茸	1
しょうが	1
にんにく	1
ごま油	1
八丁味噌	4
トウバンジャン	0
テンメンジャン	3
清酒	1
こいくちしょうゆ	3
オイスターソース	1
中華だし	1
上白糖	0
水	15
かたくり粉	1
【白菜の中華和え】	
はくさい	40
だいこん	30
うすくちしょうゆ	2
米酢	2 2 2 1
上白糖	2
中華だし	
ごま油	1
【中華スープ】	10
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
チンゲンツァイ	15
にんじん	5
玉葱	25
えのきたけ	5
じゃがいも	20
カットわかめ	1
しょうが	0
中華だし	2 2 0
うすくちしょうゆ 食塩、白こしょう	2
良塩、口こしより	U

2025年11月26日(水)

2025年11日27日(士)

2025年11日28日(全)

2020年11月20日(水)	
エネルギー量:807kcal	g
牛乳	
シシリアンライス風丼(佐賀県)	
レタスのスープ	
栗のムース	
【牛乳】	
牛乳	206
【シシリアンライス風丼(佐賀県)】	200
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	60
清酒	2
玉葱	75
油	1
こいくちしょうゆ	7
上白糖	
	<u>2</u> 1
清酒	
コチジャン	0
にんにく	0
キャベツ	42
きゅうり	10
赤ピーマン	6
とうもろこし	5
茹で塩	
	0
エッグケアドレッシング	10
【レタスのスープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	5
レタス	20
玉葱	20
にんじん	10
だいこん	25
パセリ	
	0
コンソメ	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	180
【栗のムース】	
栗のムース	45
木の二 ハ	70
1	

2025年11月27日(木)	
エネルギー量: 759kcal	g
牛乳	
ごはん	
 鶏肉の梅風味焼き	
五目豆	
大根のみそ汁	
【牛乳】 牛乳	206
【ごはん】	200
金賞健康米	95
【鶏肉の梅風味焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き) にんじん	90
玉葱	30
梅肉	4
こいくちしょうゆ	4
清酒 上白糖	1
【五目豆】	'
大豆(ゆで)	9
角切昆布	1
にんじん 干し椎茸	15 1
れんこん	15
つきこんにゃく	15
上白糖	2
こいくちしょうゆ 本みりん	3
いりこだし・昆布だし	33
【大根のみそ汁】	
油揚げ	5
だいこん キャベツ	40 15
玉葱	20
葉ねぎ	1
米みそ だし昆布 いりこだし	12
たし民作	3
水	170

2025年11月28日(金)	
エネルギー量:744kcal	g
牛乳	
冬野菜のカレーライス	
カリフラワーとキャベツのサラダ	
寒天とダイスマスカットのゼリー	
※段階食 ダイスマスカットゼリー	
【牛乳】	
4乳 【冬野菜のカレーライス】	206
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	40
清酒	2
だいこん	35
さといも	25
玉葱	45
れんこん	10
にんじん	13
グリンピース	4
にんにく	1
しょうが	1
油	0
カレールウ	20
こいくちしょうゆ	1
濃厚ソース	2
食塩	0
とりがらスープ	4
水 【カリフラワーとキャベツのサラダ】	90
カリフラワー	20
キャベツ	35
にんじん	10
ロースハム	5
白ワインビネガー	
上白糖	2
うすくちしょうゆ	3
オリーブ油	0
【寒天とダイスマスカットのゼリー】	
みつ豆用寒天	35
ダイスゼリー・国産シャインマスカット	30
【※段階食 ダイスマスカットゼリー】	
ダイスゼリー・国産シャインマスカット	50
D호788 + 168	, [
B部門 文化祭	₹



<精米について> 本校では、金賞健康米を使用しています。普通精白米と比べ、ビタミンE、ビタミンB₁、食物繊維などの栄養価が高いお米です。 <段階食について> パンがゆは、大パン1/2個と牛乳150m I で作ります。 おかずの調理に「おかゆ」を使用することがあります。