

がっこうきゅうしょく よていこんだて ひょう 学校給食予定献立表

2024年 6月 3日(月)	
エネルギー量: 726kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉とごぼうの炒め煮	
キャベツのみそ汁	
みかん(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳 【ごはん】	206
【こほん】 金賞健康米	95
	90
豚モモ(脂身付き)	50
玉葱	60
ごぼう	30
にんじん	20
えのきたけ	10
糸こんにゃく	15
糸みつば	4
上白糖	4
こいくちしょうゆ	8
油	1
削り節・昆布だし	10
【キャベツのみそ汁】	_
<u>油揚げ</u> キャベツ	5 30
11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・	20
りょくとうもやし にんじん	10
玉葱	15
葉ねぎ	3
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170
【みかん(缶詰)】	
みかん(缶詰)	51

2024年 6月 4日(火)	
エネルギー量:762kcal	g
牛乳	
黒糖パン	
タンドリーチキン	
グリーンサラダ	
コンソメスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【黒糖パン】	70
黒糖パン 【タンドリーチキン】	70
<u>【ダントリーテキン】</u> 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
<u> </u>	
_{民塩} 白こしょう	0
白ワイン	
にんにく	0
しょうが	0
エッグケアドレッシング	5
エッグケアドレッシング トマトケチャップ	8
カレー粉	1
カレ一粉 こいくちしょうゆ	1
【グリーンサラダ】	-
キャベツ	35
ブロッコリー	20
さんどまめ	15
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	3
上白糖	2 3 3
食塩	0
	0
オリーブ油 【コンソメスープ 】	
ショルダーベーコン	5
玉葱	30
玉葱 だいこん	30
にんじん	15
パセリ	0
セロリー	3
油	0
とりがらスープ	4
うすくちしょうゆ	1
コンソメ	2
食塩	0
水	170
	<u> </u>

2024年 6月 5日(水) 2024年 6月 6日(木)

2024年 6月 5日(水)	
エネルギー量:787kcal	g
 牛乳	
ごはん	
筑前煮	
手作りひじきふりかけ	
じゃがいもと玉葱のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50
絹厚揚げ	20
さといも	30
だいこん	20
れんこん	20
ごぼう	15
にんじん	15
干し椎茸	1
板こんにゃく	15
さんどまめ	10
油	1
こいくちしょうゆ	4
うすくちしょうゆ	2
本みりん	1
上白糖	3
清酒	1
だし昆布	0
削り節	0
水	15
【手作りひじきふりかけ】 干ひじき	
干ひじき	2
だし昆布	1
油	1
ごま油	0
こいくちしょうゆ	3
本みりん	1
上白糖	1
清酒	0
食塩	0
ごま(いり)	3
削り節・昆布だし	4
【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
カットわかめ	1
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170
	1.,

2024年 6月 6日(木)	
エネルギー量:776kcal	g
牛乳	
ビビンバ	
 豆腐のスープ	
豆乳バニラだいふく	
※段階食 黄桃(缶詰)	
【牛乳】	222
牛乳 【ビビンバ】	206
金賞健康米	95
牛ひき肉	15
豚ひき肉	45
にんにく	0
ごま油 上白糖	0
	2
こいくちしょうゆ	6
コチジャン	0
ほうれんそう	25
ほうれんそう りょくとうもやし	40
にんじん	15
上白糖	0
	4
ごま油	1
ごま(いり)	1
【豆腐のスープ】	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	15
カットわかめ とりがらスープ	1
中華だし	2
うすくちしょうゆ	1
食塩	0
白こしょう	0
水	180
【 豆乳バニラだいふく 】 豆乳バニラだいふく	29
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29
もも(缶詰)	70

エネルギー量: 752kcal	g
	J
牛乳	
ごはん	
しそこんぶふりかけ	
※段階食 のりの佃煮	
白身魚の南蛮漬け	
豚汁	
【牛乳】 牛乳	206
【ごはん】	200
金賞健康米	95
【しそこんぶふりかけ】	
┃ しそこんぶふりかけ ┃	1
【※段階食 のりの佃煮】	4
あまのり佃煮 【 白身魚の南蛮漬け 】	4
メルルーサ	80
白こしょう	0
食塩	0
かたくり粉	6
米粉	2 6
揚げ油 玉葱	30
青ピーマン	5
赤ピーマン	5
黄ピーマン	5
米酢	2
上白糖	4
こいくちしょうゆ レモン(果汁)	4
ごま油	2
水	2
【豚汁】	
豚モモ(脂身付き)	20
さつまいも	30
だいこん ごぼう	15 10
にんじん	15
つきこんにゃく	10
葉ねぎ	3
₩ 米みそ	3 13 1
だし昆布	
削り節 水	3 170
//\	170

2024年 6月10日(月)

2024年 6月11日(火)

2024年 6月12日(水)

2024年 6月13日(木)

2024年 6月14日(金)

2024年 6月10日(月)	
エネルギー量:788kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のおろしじょ う ゆかけ	
五目豆	
かぼちゃのみそ汁	
【牛乳】	000
牛乳 【ごはん】	206
金賞健康米	95
【鶏肉のおろしじょうゆかけ】	00
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80
<u>玉葱</u> にんじん	25 8
食塩	0
<u> </u>	0
油	0
 だいこんおろし	30
葉ねぎ	5
本みりん	4
うすくちしょうゆ	6
ゆず(果汁)	1
【五目豆】	
<u></u> 大豆(ゆで)	9
角切昆布	1
にんじん	15
干し椎茸	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	3
本みりん	1
削り節・昆布だし	33
【かぽちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	40
玉葱	30
えのきたけ	8
油揚げ	7
米みそ	13
だし昆布 削り節	1 3
刑り即 水	170
\/\	170

エネルギー量:728kcal	g
牛乳	
チャーハン	
揚げ餃子	
レタスの中華スープ	
【牛乳】	000
牛乳 【チャーハン】	206
	0E
金賞健康米	95
中華だし	0
こいくちしょうゆ	2
にんにく	0
焼き豚	28
玉葱	20
葉ねぎ	5
白ねぎ	3
にんじん	5 3 10
とうもろこし	7
中華だし	1
オイスターソース	1
食塩	0
	0
	1
ごま油	ı
【揚げ餃子】	F-4
餃子	51
揚げ油	6
【レタスの中華スープ】	
レタス	32
玉葱	30
りょくとうもやし	20
ロースハム	8
カットわかめ	0
中華だし	2
とりがらスープ	
うすくちしょうゆ	2
食塩	2 2 0
白こしょう	0
	170
水	170

2024年 6月12日(水)	
エネルギー量: 793kcal	g
牛乳	
ごはん	
 鯖の香味だれ	
かわりきんぴら	
小松菜のみそ汁	
V AL 301 V	
【牛乳】 牛乳	206
【ごはん】	200
金賞健康米	95
【鯖の香味だれ】	
鯖	70
食塩	0
清酒	1
しょうが 葉ねぎ	1
	4
こいくちしょうゆ	2
本みりん 上白糖	1
ごま油	1
かたくり粉	0
水	7
小 【かわりきんぴら】	,
豚モモ(脂身付き)	10
油揚げ	5
ごぼう	30
にんじん	15
青ピーマン	15
糸こんにゃく	20
こいくちしょうゆ	4
上白糖	2
本みりん	1
清酒	1
ごま油 ニューニー	1
ごま(いり) 【小松菜のみそ汁】	2
【小仏来のみて汗】 厚揚げ	15
上 字物リー フェート・フェート・フェート・フェート・ファイン	15 20
こまつな じゃがいも	20
玉葱	15
にんじん	10
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170
	<u> </u>

エネルギー量:834kcal	g
牛乳	_
おさつパン	
鶏肉のマスタードパン粉焼き	
えだまめサラダ	
ウィンナーのスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【おさつパン】	
おさつパン	70
【鶏肉のマスタードパン粉焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
白ワイン	1
食塩	0
白こしょう	0
ウスターソース 粒入りマスタード	4
粒入りマスタード	3
パン粉	8
パセリ	1
バジル	0
オリーブ油	1
【えだまめサラダ】	
ロースハム	10
むきえだまめ	8
とうもろこし	5
キャベツ	32
にんじん	15
上白糖	1
食塩	0
米酢	1
レモン(果汁)	1
うすくちしょうゆ	1
オリーブ油	1
【ウィンナーのスープ】	4 F
ウィンナー だいこん	15
にいこん 工苑	30
玉葱 にんじん	25 10
パナロ	0
パセリ とりがらスープ	3
コンソメ	2
食塩	0
<u>民塩</u> 白こしょう	0
水	170
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	170

2024年 0万14日(並)		
エネルギー量:726kcal	g	
牛乳		
ごはん		
豚肉のオイスターソース炒め		
春雨スープ		
ももゼリー		
【牛乳】	200	
牛乳 【ごはん】	206	
金賞健康米	95	
【豚肉のオイスターソース炒め】		
豚モモ(脂身付き)	70	
清酒	2	
しょうが	0	
チンゲンツァイ	30	
玉葱	50	
にんじん	20	
かたくり粉	2	
こいくちしょうゆ	2	
うすくちしょうゆ	0	
上白糖	1	
中華だし	1	
オイスターソース	1	
白こしょう	0	
ごま油	1	
【春雨スープ】		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10	
	10	
緑豆はるさめ	8	
キャベツ	15	
玉葱	20	
にんじん	10	
カットわかめ	1	
中華だし	2	
とりがらスープ	2	
とりがらスープ うすくちしょうゆ	2	
食塩	0	
白こしょう	0	
水	180	
【ももゼリー】	100	
ももゼリー	70	
5527 <u>-</u>	70	

[※]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。

2024年 6月17日(月)

2024年 0万17日(万)		
エネルギー量:757kcal	g	
牛乳		
ごはん		
かしわのすき焼き風煮		
切干し大根の甘酢あえ		
ツナっ葉炒めふりかけ		
【牛乳】		
牛乳	206	
【ごはん】		
金賞健康米	95	
【かしわのすき焼き風煮】		
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60	
油	1	
はくさい	50	
玉葱	40	
<u>エ応</u> 糸こんにゃく	30	
焼き豆腐	30	
にんじん	20	
えのきたけ	10	
白ねぎ	15	
こいくちしょうゆ	8	
上白糖	4	
本みりん	2	
清酒	1	
水	10	
【切干し大根の甘酢あえ】		
切干しだいこん	7	
さんどまめ	15	
にんじん	10	
カットわかめ	0	
米酢	3	
上白糖	3	
うすくちしょうゆ	2	
【ツナっ葉炒めふりかけ】		
まぐろ缶詰(油漬フレークライト)	18	
だいこん葉(乾燥)	1	
ごま(いり)	1	
油	0	
	1	
うすくちしょうゆ	1	
こいくちしょうゆ	1	
水	1	
'1	ı	
- I		

2024年 6月18日(火) 2024年 6月19日(水) 2024年 6月20日(木) 2024年 6月21日(金)

‡乳 ごはん 請の梅煮 キャベツの和え物	2024年 6月18日(火)	
ではん 素の梅煮 キャベツの和え物 さつま汁 【中乳】	エネルギー量:783kcal	g
まって、ツの和え物 さつま 【牛乳】	牛乳	
まって、ツの和え物 さつま 【牛乳】	~`i±6,	
キャベツの和え物 さつま汁 【中乳】 206 【さん】 95 【請の権煮】 70 しようが 1 梅肉 5 こようゆ 4 清回 4 上りり節・昆布だし 24 【キャベツの和え物】 5 まおけずるのきたけ 10 にんじん 15 こいともり 3 上本みり計 1 本のま計 1 さつまいも 30 だぼう 10 にんきこん 15 ごんじん 15 ごんした 10 はいきこん 15 ごんした 10 まみそ 13 だし見布 1 削節 3		
(中乳)206(こはん)206金賞健康米95(請の梅煮)70しちさいが1はありいる5こはあいる4上自り節・昆布だし24(これのであり)24キャヤがの和え物5えんいくちらしょうゆ3上自みりけ15ここかまけ10にいくちしょうゆ3上中みりより15さかまけ15さいにぼうにんちらいこと15ごにんしまり15さいにぼうにんちられ15ごにんしまが15でにんしまが15 <td>期の伸点</td> <td></td>	期の伸 点	
【牛乳】206はん】206はん】95【鯖の梅煮】70しまうが1梅肉5こようゆ4清酒4上白糖5削り節・昆布だし24【キャベツの和え物】40油揚のきたけ10にんんしょうゆ15えんしちしょうゆ3上本みま計】1さつま計】1さいこん15さいこん15ごぼう10にんきこん15ごんした15つきれぞく10葉みそ13だし昆布1削節3	キャベツの和え物	
牛乳206【ごはん】95金賞健康米95【鯖の梅煮】70ようが はったいくちしょうゆ ・清酒 ・日期的節・昆布だし4大きのできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる ・日期のできる 	さつま汁	
牛乳206【ごはん】95金賞健康米95【鯖の梅煮】70ようが はったいくちしょうゆ ・清酒 ・日期的節・昆布だし4大きのできる ・日期のできる ・日間のできる ・		
牛乳206【ごはん】95金賞健康米95【鯖の梅煮】70ようが はったいくちしょうゆ ・清酒 ・日期的節・昆布だし4大きのできる ・日期のできる ・日間のできる ・	【牛乳】	
金賞健康米95【鯖の梅煮】70しようが1梅肉いくちしょうゆ4清酒4上白糖・昆布だし24【キャベツの和え物】キャば5えんいらしょうゆ3上白糖1本のじんしょうゆ3上白糖1本のま計】1鶏さつまん15さいこん15さいこん15さいこん15さいこん15さいこん15さいこん15さいこん15さいこん15さいこん15さいこん15さいこん15こんと10菜みそ13だし10東みそ13だし10はり節3	牛乳	206
(請の梅煮) まさば 70 しょうが 1 梅肉 5 こようが 4 清酒 4 上自糖 5 削り節・昆布だし 24 【キャベツの和え物】 キャベツの和え物】 キャベヴッの和え物 15 こんじんしょうゆ 3 上白糖 10 にんいちしょうゆ 3 上白糖 1 本みりん 15 ごおきま計 15 きさいこん 15 さいこん 15 さいにがらしょうゆ 15 さればらん 15 こんん 15		
まさば 70 しょうが 1 梅肉 5 こいくちしょうゆ 4 清酒 4 上白糖 5 削り節・昆布だし 24 【キャベツの和え物】		95
しょうが 1	は	70
梅肉5こいくちしょうゆ4清酒4上白糖5削り節・昆布だし24【キャベツの和え物】キャばり5えのきたけ10にんじん15こいくちしょうゆ3上白糖1本みり入1選者鶏肉モモ(皮付き)15さいこん15ごぼう10にんきこん15つきんにゃく10葉みそ13だし昆布1削り節3		
こいくちしょうゆ 清酒 上白糖 り節・昆布だし4上白糖 り節・昆布だし24【キャベツの和え物】 キャベツ 油揚げ えのきたけ にんじん こいくちしょうゆ コース 上白糖 本みりん15ここ白糖 本みりん こさま計 第若鶏肉モモ(皮付き) だいこん ごぼう にんじん ごぼう にんじん ごだらこんにゃく 葉みそ だし昆布 り節15	梅肉	5
清酒4上白糖5削り節・昆布だし24【キャベツの和え物】40油揚げ5えのきたけ10にんじん15こいくちしょうゆ3上白糖1本みまりん1選若鶏肉モモ(皮付き)15さつまいも30だぼう10にんじん15つきこんにゃく10葉みそ13だし昆布1削り節3	こいくちしょうゆ	4
削り節・昆布だし 24 【キャベツの和え物】 40 油揚げ 5 えのきたけ 10 にんじん 15 こいくちしょうゆ 3 上白糖 1 本みよりん 1 【さつま汁】 30 だいこん 15 ごぼう 10 にんじん 15 つきこんにゃく 10 葉みそ 13 だし昆布 1 削り節 3		4
【キャベツの和え物】キャベツの和え物】油揚げ5えのきたけ10にんじん15こいくちしょうゆ3上白糖1本みりん13世末3130世末315さつまいも30世末3だいこん15ごぼう10にんじん15つきこんにゃく10葉ねぎ2米みそ13だし昆布1削り節3		
キャベツ 40 油揚げ 5 元のきたけ 10 にんじん 15 こいくちしょうゆ 3 上白糖 1 本みりん 1 【さつま汁】		24
油揚げ5えのきたけ10にんじん15こいくちしょうゆ3上白糖1本みりん1(さつま汁】30芝つまいも30だいこん15ごぼう10にんじん15つきこんにゃく10葉ねぎ2米みそ13だし昆布1削り節3		40
にんじん 15 こいくちしょうゆ 3 上白糖 1 本みりん 1 【さつま汁】		
こいくちしょうゆ3上白糖1本みりん1【さつま汁】15鶏若鶏肉モモ(皮付き)15さつまいも30だいこん15ごぼう10にんじん15つきこんにゃく10葉ねぎ2米みそ13だし昆布1削り節3		
上白糖1本みりん1【さつま汁】15鶏若鶏肉モモ(皮付き)15さつまいも30だいこん15ごぼう10にんじん15つきこんにゃく10葉ねぎ2米みそ13だし昆布1削り節3	にんじん	
本みりん 1 【さつま汁】 15 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15 さつまいも 30 だいこん 15 ごぼう 10 にんじん 15 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 2 米みそ 13 だし昆布 1 削り節 3	こいくちしょうゆ	3
【さつま汁】15鶏若鶏肉モモ(皮付き)15さつまいも30だいこん15ごぼう10にんじん15つきこんにゃく10葉ねぎ2米みそ13だし昆布1削り節3		1
鶏若鶏肉モモ(皮付き)15さつまいも30だいこん15ごぼう10にんじん15つきこんにゃく10葉ねぎ2米みそ13だし昆布1削り節3		
だいこん 15 ごぼう 10 にんじん 15 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 2 米みそ 13 だし昆布 1 削り節 3	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	15
ごぼう10にんじん15つきこんにゃく10葉ねぎ2米みそ13だし昆布1削り節3	さつまいも	
にんじん 15 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 2 米みそ 13 だし昆布 1 削り節 3	だいこん	
つきこんにゃく10葉ねぎ2米みそ13だし昆布1削り節3	にたけん	
葉ねぎ 2 米みそ 13 だし昆布 1 削り節 3	つきこんにゃく	
米みそ13だし昆布1削り節3		10
削り節 3	米みそ	13
	だし昆布	
JK 170		
	水	170
	+	

エネルギー量: 765kcal	σ.
	g
牛乳	
ごはん	
キーマカレー	
コーンサラダ	
フレッシュパインアップル	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米_	95
【キーマカレー】	
豚ひき肉	40
牛ひき肉	10
青ピーマン	15
玉葱	80
にんじん	25
大豆(ゆで) 粉砕	15
セロリー	1
コンソメ カレールウ	0
赤ワイン	11 1
トマトケチャップ	4
一 ドマトグナヤック 連回ソニュ	4
濃厚ソース ウスターソース	0
こいくちしょうゆ	1
にんにく	0
しょうが	0
カレー粉	1
油	1
水	42
【コーンサラダ】	
キャベツ	35
りょくとうもやし	20
とうもろこし	
にんじん	15 5
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	2 3 3
上白糖	3
食塩	0
オリーブ油	0
【フレッシュパインアップル】	
フレッシュパインアップル	40

2024年 0月20日(木)	
エネルギー量:804kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のオーロラソース	
ひじきサラダ	
冬瓜のスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
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 清酒	1
かたくり粉	7
米粉	2
揚げ油	6
トマトケチャップ	8
上白糖	3
赤みそ	3
【ひじきサラダ】	
きゅうり	30
キャベツ	40
干ひじき	0
上白糖	0
食塩	
米酢	3
うすくちしょうゆ	1
油 【冬瓜のスープ】	1
ショルダーベーコン	5
とうがん	45
ぶなしめじ	10
玉葱	20
にんじん	10
パセリ	0
セロリー	3
油	0
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
コンソメ	2
食塩 水	170
小	170

2024年 0万21日(並)	
エネルギー量:721kcal	g
牛乳	
ミニコッペパン	
ミートスパゲッティ	
コンソメスープ	
やさいゼリー	
【牛乳】	222
牛乳	206
【ミニコッペパン】 ミニコッペパン	25
ミーコッヘハン 【ミートスパゲッティ】	35
スパゲッティ	50
<u></u>	0
<u> </u>	10
	30
玉葱	60
青ピーマン	15
にんにく	1
マッシュルーム	5
グリンピース	5
油	1
トマトピューレ	15
トマトケチャップ	19
ウスターソース	6
ハヤシルウ	3
清酒	2
水	42
【コンソメスープ】	
りょくとうもやし	41
玉葱	30
ぶなしめじ	10
にんじん	15
パセリ	0
うすくちしょうゆ	1
食塩	0
白こしょう	0
とりがらスープ コンソメ	2
	2
水 【やさいゼリー】	170
<u> </u>	70
19201E1)—	70

2024年 6月24日(月)	
エネルギー量:806kcal	Ę
牛乳	
ごはん	
鶏肉のしょうゆマヨ焼き	
キャベツの昆布和え	
大根のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳 【 ご はん】	206
金賞健康米	95
【鶏肉のしょうゆマヨ焼き】	0.0
鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱	80 40
食塩	(
エッグケアドレッシング こいくちしょうゆ	15
こいくちしょうゆ	3
【 キャベツの昆布和え 】 キャベツ	45
さんどまめ	20
塩昆布	2
ごま油	1
【大根のみそ汁】	
油揚げ だいこん にんじん	5
だいこん	45
にんしん 玉葱	10 20
業ねぎ	3
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月25日(火)	
エネルギー量:714kcal	g
牛乳	
びりんめし(熊本県)	
さわらの幽庵焼き	
白菜そぼろ汁	
/ AL 301 V	
【牛乳】 牛乳	206
【びりんめし(熊本県)】	200
金賞健康米	85
木綿豆腐 にんじん	20 9
ごぼう	8
油揚げ	8
切干しだいこん 油	1
こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ	3 3 6
清酒	
本みりん 上白糖	1 2
だし昆布	2
削り節	2
水 【 さわらの幽庵焼き 】	100
さわら	80
ゆず(果汁)	2
こいくちしょうゆ 本みりん	4
清酒	3
上白糖	2
【白菜そぼろ汁】	10
豚ひき肉 油	0
はくさい	40
にんじん	10
玉葱 ぶなしめじ	30 10
しょうが	1
葉ねぎ	3
食塩 うすくちしょうゆ	0 5
だし昆布	1
削り節	3
水 かたくり粉	160 1
ルバニン シがJ	

2024年 6月26日(水)

2024年 0月20日(水)	
エネルギー量: 783kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉のかりん揚げ	
チンゲンサイの柚子の香和え	
五目汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米【豚肉のかりん揚げ】	95
豚モモ(脂身付き)	80
うすくちしょうゆ	3
しょうが	1
かたくり粉 米粉	9
揚げ油	6
上白糖	4 5
本みりん こいくちしょうゆ	5
ごま(いり)	5 1
水	7
【チンゲンサイの柚子の香和え】	
チンゲンツァイ りょくとうもやし	25 41
にんじん	6
上白糖	3
食塩	0 2 2
米酢 ゆず(果汁)	2
うすくちしょうゆ	1
【五目汁】	
絹ごし豆腐	20
はくさい だいこん	20 20
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	<u>2</u> 5
うすくちしょうゆ 食塩	5 1
<u> </u>	1
削り節	3
水	170

2024年 6月27日(木)

エネルギー量: 727kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉と玉ねぎの甘辛焼き	
しろなのおかか和え	
豆腐とオクラのみそ汁	
【牛乳】 牛乳	206
【ごはん】	206
金賞健康米	95
【 鶏肉と玉ねぎの甘辛焼き 】 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80
玉葱	40
清酒(純米酒) こいくちしょうゆ	7
本みりん	3 3
上白糖 【しろなのおかか和え】	3
りょくとうもやし	45
おおさかしろな	20
にんじん 糸かつお	10 1
こいくちしょうゆ	3
上白糖 本みりん	1
【豆腐とオクラのみそ汁】	
絹ごし豆腐	30 15
オクラ だいこん	25
にんじん	10
米みそ だし昆布	13
削り節	3
水	170

2024年 6月28日(金)

エネルギー量:773kcal	g
発酵乳	
アップルパン	
ポークチャップ	
ブロッコリーのサラダ	
コンソメスープ	
【発酵乳】	
発酵乳	180
【アップルパン】	
アップルパン	70
【ポークチャップ】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	60
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
グリンピース(冷凍)	3
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(粉末)	1
上白糖	1
油	0
/ ¹¹ 【ブロッコリーのサラダ】	
	4.4
ブロッコリー(冷凍)	44
にんじん	10
とうもろこし(冷凍)	9
白ワインビネガー	2 2
うすくちしょうゆ	2
上白糖	3
食塩	0
オリーブ油	1
【コンソメスープ】	-
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
キャベツ	30
じゃがいも	30
にんじん	
	10
パセリ(乾)	0
セロリー	3
油	0
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	2
食塩	0
水	170
,1,	1,0

<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。