

# がっこうきゅうしょく よていこんだて ひょう

## 大阪府立東住吉支援学校

# 2024年11月 1日(金)

エネルギー量: 733kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉の生姜焼き	
もやしと三度豆の甘酢和え	
根菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉の生姜焼き】	70
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	60
青ピーマン	15
にんじん	15
しょうが 油	2 1
ニ	6
上白糖	2
	2
本みりん	2
【もやしと三度豆の甘酢和え】	ა
りょくとうもやし	40
さんどまめ	20
にんじん	10
米酢	3
上白糖	3
	2
うすくちしょうゆ 【根 <b>菜のみそ汁</b> 】	
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
削り節	3
水	170
,,,,	170

# 2024年11月 5日(火)

エネルギー量: 797kcal	
	g
牛乳	
ごはん	
揚げ鶏の甘酢あん	
小松菜の中華スープ	
パイン(缶詰)	
【牛乳】	
4乳 イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	206
【ごはん】	0.5
金賞健康米	95
【揚げ鶏の甘酢あん】	45
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	45
こいくちしょうゆ	1
しょうが	1
にんにく	1
清酒	1
かたくり粉	5
米粉	3
揚げ油	6
玉葱	65
青ピーマン	8
赤ピーマン	6
黄ピーマン	6
たけのこ	19
にんじん	20
干し椎茸	1_
ごま油	1_
中華だし	2
上白糖	4
こいくちしょうゆ	6
トマトケチャップ	9
米酢	4
水	45
かたくり粉	1
【小松菜の中華スープ】	
絹ごし豆腐	20
こまつな	15
玉葱	30
えのきたけ	5
白ねぎ	10
とりがらスープ	2
中華だし	2 2 2 0
うすくちしょうゆ	2
食塩	
白こしょう	0
水 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	170
【パイン(缶詰)】	
パイナップル(缶詰)	50

### 2024年11日 6日(水)

2024年11月 6日(水)	
エネルギー量:689kcal	g
牛乳	
ごはん	
服肉の焼き肉風炒め	
もやしナムル	
わかめスープ	
<b>【牛乳】</b> 牛乳	206
【ごはん】	200
金賞健康米	95
【豚肉の焼き肉風炒め】	70
豚モモ(脂身付き) 玉葱	70 50
青ピーマン	10
にんじん	15
エリンギ しょうが	15 1
にんにく	1
油	<u>1</u>
こいくちしょうゆ 上白糖	4
トウバンジャン	0
コチジャン	0
ごま(いり) 【もやしナムル】	I
こまつな	10
りょくとうもやし	60
ごま油 中華だし	1 0
食塩	0
こいくちしょうゆ	2
にんにく 【わかめスープ】	0
木綿豆腐	25
カットわかめ	1
だいこん はくさい	30 25
中華だし	2
うすくちしょうゆ	2
食塩 白こしょう	0
水	170

## 2024年11日 7日(大)

2024年11月 7日(木)	)
エネルギー量:697kcal	g
牛乳	
ごはん	
 さわらの香味だれ	
五目豆	
ちゃんこ汁	
<b>【牛乳】</b> 牛乳	206
【ごはん】	200
金賞健康米	95
【 <b>さわらの香味だれ</b> 】 さわら	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	1
<u>上白糖</u> ごま油	1
かたくり粉	0
水	7
【五目豆】 大豆(ゆで)	9
角切昆布	1
にんじん	15
干し椎茸	1 15
れんこん つきこんにゃく	15
上白糖	3
こいくちしょうゆ 本みりん	3 1
削り節・昆布だし	33
【ちゃんこ汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き) 絹厚揚げ	10 20
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう はくさい	10 10
しょうが	10
うすくちしょうゆ	2
鶏がらだし 食塩	0
<sub>民塩</sub> 白こしょう	0
水	160

## 2021年11日 0日(会)

2024年11月 8日(金)		
エネルギー量:789kcal	g	
牛乳		
ごはん		
<u></u> 焼きとり		
キャベツとわかめの酢の物		
じゃがいもと玉葱のみそ汁		
【牛乳】		
<u>牛乳</u> 【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 しょうが	30 1	
こいくちしょうゆ	7	
本みりん	5	
上白糖 かたくり粉	4 0	
【キャベツとわかめの酢の物】	<u> </u>	
キャベツ	40	
りょくとうもやし にんじん	20 10	
カットわかめ	0	
米酢	3	
うすくちしょうゆ	3	
上白糖 【じゃがいもと玉葱のみそ汁】	3	
油揚げ	5	
じゃがいも	45	
<u>玉葱</u> 葉ねぎ	30	
米みそ	12	
だし昆布	1	
削り節 水	170	
/\\	170	

## 2024年11日11日(日)

2024年11月11日(月)	
エネルギー量:775kcal	g
牛乳	
オリーブパン	
タンドリーチキン	
れんこんサラダ	
白菜のスープ	
ロ来のペーク	
【牛乳】	
牛乳	206
牛乳 【オリーブパン】	
オリーブパン	70
【タンドリーチキン】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
食塩	0
白こしょう	0
白ワイン	2
にんにく	0
しょうが エッグケアドレッシング	<u> </u>
トマトケチャップ	8
カレ一粉	<u> </u>
こいくちしょうゆ	1
【れんこんサラダ】	ı
ロースハム	5
れんこん	25
にんじん	10
キャベツ	30
白ワインビネガー	3
うすくちしょうゆ	1
上白糖	2
食塩	0
オリーブ油	2
【白菜のスープ】	
豚モモ(脂身付き)	10
はくさい	30
りょくとうもやし	25
にんじん ぶなしめじ	10
ふなしめし	5
うすくちしょうゆ	<u>1</u> 1
食塩	0
白こしょう	0
水	170

## 2024年11月12日(火)

### 2024年11月13日(水)

### 2024年11日14日(木)

### 2024年11月18日(月)

## 2024年11月19日(火)

2024年11月12日(火)	1
エネルギー量: 783kcal	g
牛乳	
ジャンバラヤ	
キャベツのレモンサラダ	
<u>豆乳コーンチャウダー</u>	
V 41. WI N	
【牛乳】	200
生乳 【ジャンバラヤ】	206
金賞健康米	80
コンソメ	2
<u>当ファッ</u> 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	20
ウィンナー	30
玉葱	25
ー 立心 青ピーマン	5
赤ピーマン	5
黄ピーマン	5
にんにく	0
トマト缶詰	18
パプリカ(粉)	1
カレー粉	0
トマトケチャップ	15
食塩	0
白こしょう	0
オリーブ油	1
【キャベツのレモンサラダ】	- 1
ロースハム	5
キャベツ	40
りょくとうもやし	20
にんじん	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
【豆乳コーンチャウダー】	
ショルダーベーコン	15
じゃがいも	35
にんじん	15
玉葱	35
とうもろこし	9
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
とりがらスープ	2 7
シチュールウ	7
コンソメ	0
水	70
調製豆乳	30

2024年11月13日(水)	)
エネルギー量: 737kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉のチャプチェ	
豆腐のスープ	
りんご(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉のチャプチェ】	Ε0
豚モモ(脂身付き)	50
清酒	2
<u>にら</u> 青ピーマン	7 8
干し椎茸	1
緑豆はるさめ	12
12 4.1.74	15
にんじん たけのこ	18
玉葱	50
にんにく	0
しょうが	1
油	1
こいくちしょうゆ	4
オイスターソース	1
上白糖	0
食塩	
白こしょう	0 1
ごま油	
ごま(いり)	2
コチジャン	0
【豆腐のスープ】	10
チンゲンツァイ 木綿豆腐	30
	30
にんじん	10
とりがらスープ	2
中華だし	2 2 2 0
中華だし うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	180
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	50

2024年11月14日(木)	
エネルギー量: 736kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉の梅味噌焼き	
三度豆のおかか和え	
五目汁	
<u> </u>	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉の梅味噌焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
玉葱	30
	10
梅肉	4
	6
白みそ	
本みりん	6
ごま(いり)	1
【三度豆のおかか和え】	
さんどまめ	30
りょくとうもやし	25
りょくとうもやし にんじん	10
糸かつお	1
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1
本みりん	1
【五月汁】	
【五目汁】 絹ごし豆腐	20
はくさい	20
だいこん	20
にんじん	10
えのきたけ	10
	10
糸みつば	l F
うすくちしょうゆ	5
食塩	1
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年11月15日(金) エネルギー量: 685kcal g	
牛乳	5
ごはん	
東住吉支援味付けのり	
※段階食 のりの佃煮	
白身魚の和風カレーあんかけ	
冬野菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	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
【※段階食 のりの佃煮】	^
あまのり佃煮 【白身魚の和風カレーあんかけ】	0
メルルーサ	60
食塩	00
カレー粉	1
白こしょう	0
かたくり粉	4
米粉	2
揚げ油	7
青ピーマン	5
にんじん	5
玉葱	10
うすくちしょうゆ	2
本みりん	2
上白糖	1
カレー粉	0
かたくり粉	1
水	16
【冬野菜のみそ汁】	45
豚モモ(脂身付き)	15
だいこん	30
はくさい	20
にんじん 白ねぎ	5
	5
ほうれんそう 米みそ	5 12
木みて だし昆布	12
り節 削り節	3
水	170
<i>/</i> /	1/0
<del></del>	

2024年11月18日(月)	
エネルギー量:814kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉の塩こうじ焼き	
かわりきんぴら	
キャベツのみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	٥٢
金賞健康米 【 <b>鶏肉の塩こうじ焼き</b> 】	95
<b>1   海内の塩こりし焼き</b>	90
塩麹	9
清酒	
本みりん	2
【かわりきんぴら】	
豚モモ(脂身付き)	10
油揚げ	5
ごぼう にんじん	30
青ピーマン	15 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	1
ごま(いり)	2
【キャベツのみそ汁】 絹ごし豆腐	20
キャベツ	20 30
玉葱	20
にんじん	10
葉ねぎ	2
米みそ	12
だし昆布 削り節	1
削り即 水	170
水	170

エネルギー量: 790kcal	g
発酵乳	
おさつパン	
ポークチャップ	
かぶのスープ	
栗のムース	
【発酵乳】	100
発酵乳 【おさつパン】	180
おさつパン	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	10
グリンピース	3
にんにく	0
トマトケチャップ トマトピューレ	10
トマトビューレ	6
ウスターソース	1
コンソメ	1
上白糖	1
油	0
【 <b>かぶのスープ</b> 】 ショルダーベーコン	-
かぶ	5 40
はくさい	30
にんじん	10
うすくちしょうゆ	10
コンソメ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	175
【栗のムース】	
栗のムース	45

<sup>※</sup>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11月20日(水)

エネルキー量: /5/kcal g       牛乳       ひじきごはん       かめうどん       アジフライ       ※段階食 アジフライ       性乳       牛乳       中間       小       こんじん       でしたの       大のもまえだしまうゆ       おきこんにゃく       うすくちしょうゆ       カットカルカル       100       たし見布       カットカルカル       10       たしおぎ       カットカルカル       1       第番調所       1       1       20       油揚げ       1       1       1       2       1       2       1       2       1       2       1       2       1       2       1       2       2       2       2       3       4       3       4       3       4       4       3	2024年11月20日(小)	, 
ひじきごはん         アジフライ         ※段階食       アジフライ         本乳       206         【ひじきごはん】       80         油揚げ       5         ぶんじんん       7         干むきえんにゃく       5         うす酒       3         本み白糖       2         だし見節       2         水       100         【わかめうどん】       65         カットわかめ       1         鶏若鶏げんしおぎ       5         にんめぎろいとものである。       1         カットわかめ       1         第番げんしおぎろいの       6         本みりん       1         自力すくちん       6         本みりん       1         自力すくちん       6         本みりん       1         自力すくちん       6         本みりん       1         自力すくちん       6         本みりん       1         大きなりん       1	エネルギー量: 757kcal	g
わかめうどん アジフライ ※段階食 アジフライ  【年乳】	牛乳	
アジフライ ※段階食 アジフライ  【牛乳】 牛乳 206 【ひじきごはん】 金賞健康米 80 油揚げ 5 ぶなしじん 7 干ひじき 2 むきえだにゃく 5 うすくちしょうゆ 6 清酒 3 本みりん 5 上白糖 2 だし昆布 0 削り節 2 水 100 【わかめうどん】 うどん(ゆで) 65 カッド約のモモ(皮付き) 20 油揚げ 5 にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 窓はし足布 0 対りが 5 にんじん 10 にんざぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 窓間を 7 まましまが 5 にんじん 10 にわぎ 7 まましまが 6 なりん 1 ままである 1 ままである 1 ままである 5 ままである 5 ままである 6 ままり 6 ままり 7 ままり 6 ままり 6 ままり 7 ままり 6 ままり 7 ままり 6 ままり 7 ままり 7 ままり 6 ままり 7 ままり 6 ままり 7 ままり 7 ままり 7 ままり 6 ままり 7 ままり 7 ままり 6 ままり 7 ままり 7 ままり 7 より 7 より 7 より 7	ひじきごはん	
※段階食 アジフライ 「牛乳」 206 【少じきごはん】 金賞健康米 80 油揚げ 5 ぶんじらん 7 干むきえだにゃく 5 にんじきまめ 4 つきえだにゃく 5 うすくちしょうゆ 6 清酒 3 本からとしょうゆ 6 清酒 3 本からどん】 2 だりり節 2 がん(ゆで) 65 カットわかめ 1 発調付 5 にんじん 10 白おぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 10 白おぎくちしょうゆ 6 本みりん 10 白おぎくちしょうゆ 6 本みりん 10 日おぎくちん 10 日おぎくちん 10 日おぎくちん 10 日おぎくちん 6 本みりん 1 (アジフライ) あじばん 10 日本みりん 1 (アジフライ) 50 は 1 (アジフライ) まあじ 6 (本みりん 5 (アジフライ) 7 (アジ	わかめうどん	
【牛乳】生乳】206【ひじきごはん】80油揚げ5ぶなしめじ7干むきまめ4つきまいくちらす6清酒3本み白地2だしようゆ6清酒2水100【わかめうどん】2水100【わかめうどん】65カッド1カッド1こにんしん1白ねぎ5にんしん1白ねぎくちしょうゆ6本みりん1食塩0だしり節4水190【アジフライ】50揚げ厚と0はしよう5まあじ6食塩0白こよう0薄力粉7パン粉7水0	アジフライ	
牛乳206【ひじきごはん】80金賞健康米80油揚げ5ぶなしん 一下ひきえだまめ つきすくちしょうゆ 清酒 	※段階食 アジフライ	
牛乳206【ひじきごはん】80金賞健康米80油揚げ5ぶなしん 一下ひきえだまめ つきすくちしょうゆ 清酒 本自題 上し見布 削り筋 水4できるい 一方どん のというがめらどん カット <b< td=""><td>F 44- 301</td><td></td></b<>	F 44- 301	
【ひじきごはん】80金賞健康米80油揚げ5ぶなしん7干ひききめ4つきたくちしょうゆ6清酒りん5上し昆布0削節2水100【わかめうどん】65カットおかけん65カットおかせん1鶏揚げ5にんじん10白ねぎらしょうゆ6本みりん1食塩し0だし見布0削り節4水190【アジフライ】50揚げ車4濃厚子50揚げ車5水190【※段階食アジフライ】まあじ60食ュしよう0薄力粉7水0		206
金賞健康米5ぶないじん7干ひきえいにとき2むきこくちきまめ4つきまるにときらゆ6清酒3本本白しま0削水2水100【わかめうどん】65カッドの65カットわかせ1鶏揚げん5にんおぎらしょうゆ6本みりしま0だしり節4水190【アジフライ】50揚厚厚7ま塩しよ0食塩こしよ0ウカサンカイ】5水0ま塩しよ0ウカサンカ7水0カカ粉7水0		200
油揚げ   5		00
ぶなじん 7		
にんじん 7		
Tひじき 2 むきえだまめ 4 つきこんにゃく 5 うす 1 3 本の 1 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ぶなしめじ	
つきこんにゃく うすくちしょうゆ 清酒 本みりん 上白糖 だし昆布 削り節 水2 大 100【わかめうどん】 うどん(ゆで) カットわかめ 3 おりかめうどん (たわかめ) 1 3 3 4 大 1 5 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 2 2 2 3 2 3 4 3 4 4 3 4 5 5 5 6 7 8 7 7 7 8 8 9 	にんじん	7
つきこんにゃく うすくちしょうゆ 清酒 本みりん 上白糖 だし昆布 削り節 水2 大 100【わかめうどん】 うどん(ゆで) カットわかめ 3 おりかめうどん (たわかめ) 1 3 3 4 大 1 5 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 2 2 2 3 2 3 4 3 4 4 3 4 5 5 5 6 7 8 7 7 7 8 8 9 		2
つきこんにゃく うすくちしょうゆ 清酒 本みりん 上白糖 だし昆布 削り節 水2 大 100【わかめうどん】 うどん(ゆで) カットわかめ 3 おりかめうどん (たわかめ) 1 3 3 4 大 1 5 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 2 2 2 3 2 3 4 3 4 4 3 4 5 5 5 6 7 8 7 7 7 8 8 9 	むきえだまめ	4
うすくちしょうゆ 清酒 本みりん 上白糖 だし昆布 削り節 水2だし昆布 削り節 水100【わかめうどん】 うどん(ゆで) カットわかめ 油揚げ にんじん 白ねぎ うすくりん 食塩 たし見布 削り節 水5たし見布 削り節 水0ボンフライ】 あじコライ 場にしょう 表別 表別 (次段階食 中ジフライ】 まあじ 食血 白っ カットわかめ り 名 大 の カットわかめ り 名 大 の カットわかめ り 名 大 の カットわかめ り 大 ス カットわかめ り 大 ス カットカー カット カッ	つきこんにゃく	5
清酒 3 本みりん 5 上白糖 2 だし昆布 0 削り節 2 水 100 【わかめうどん】 うどん(ゆで) 65 カットわかめ 1 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20 油揚げ 5 にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食ュしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7		6
削り節 水 100 【わかめうどん】 うどん(ゆで) 65 カットわかめ 1 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20 油揚げ 5 にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩しょう 7 パン粉 7		
削り節 水 100 【わかめうどん】 うどん(ゆで) 65 カットわかめ 1 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20 油揚げ 5 にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩しょう 7 パン粉 7		5
削り節 水 100 【わかめうどん】 うどん(ゆで) 65 カットわかめ 1 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20 油揚げ 5 にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩しょう 7 パン粉 7		2
削り節 水 100 【わかめうどん】 うどん(ゆで) 65 カットわかめ 1 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20 油揚げ 5 にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩しょう 7 パン粉 7	ニューン 上口信 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
水 100 【わかめうどん】     うどん(ゆで) 65     カットわかめ 1     鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20     油揚げ 5     にんじん 10     白ねぎ 7     うすくちしょうゆ 6     本みりん 1     食塩 0     だし昆布 0     削り節 4     水 190 【アジフライ】     あじフライ 50     揚げ油 4     濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60     食ュしょう 0     薄カ粉 7     パン粉 7     水 0	ルロケ	0
【わかめうどん】     うどん(ゆで) 65     カットわかめ 1     鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20     油揚げ 5     にんじん 10     白ねぎ 7     うすくちしょうゆ 6     本みりん 1     食塩 0     だし昆布 0     削り節 4     水 190 【アジフライ】     あじフライ 50     揚げ油 4     濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】     まあじ 60     食ュしょう 0     薄カ粉 7     パン粉 7     水 0		
うどん(ゆで)     65       カットわかめ     1       鶏若鶏肉モモ(皮付き)     20       油揚げ     5       にんじん     10       白ねぎ     7       うすくちしょうゆ     6       本みりん     1       食塩     0       だし昆布     0       削り節     4       水     190       【アジフライ】     50       揚げ油     4       濃厚ソース     5       【※段階食     アジフライ】       まあじ     60       食塩     0       白こしょう     0       薄力粉     7       水     0		100
カットわかめ 1  鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20 油揚げ 5 にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7		
鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20 油揚げ 5 にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 50 食塩 0 白こしょう 60 南コしょう 7 パン粉 7		65
油揚げ     5       にんじん     10       白ねぎ     7       うすくちしょうゆ     6       本みりん     1       食塩     0       だし昆布     0       削り節     4       水     190       【アジフライ】     50       揚げ油     4       濃厚ソース     5       【※段階食     アジフライ】       まあじ     60       食塩     0       白こしょう     0       薄力粉     7       水     0	カットわかめ	1
油揚げ     5       にんじん     10       白ねぎ     7       うすくちしょうゆ     6       本みりん     1       食塩     0       だし昆布     0       削り節     4       水     190       【アジフライ】     50       揚げ油     4       濃厚ソース     5       【※段階食     アジフライ】       まあじ     60       食塩     0       白こしょう     0       薄力粉     7       水     0	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	20
にんじん 10 白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 前り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 2 漂厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう ずカ粉 7 パン粉 7 水		
白ねぎ 7 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7	にんじん	
うすくちしょうゆ6本みりん1食塩0だし昆布0削り節4水190【アジフライ】50揚げ油4濃厚ソース5【※段階食アジフライ】まあじ60食塩0白こしょう0薄力粉7パン粉7水0		
本みりん 1 食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7		
食塩 0 だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 可力粉 7 パン粉 7 水		
だし昆布 0 削り節 4 水 190 【アジフライ】 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 7 パン粉 7 水 0		
削り節 水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう の 薄力粉 7 パン粉 7 水		
水 190 【アジフライ】 あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7		
【アジフライ】       あじフライ     50       揚げ油     4       濃厚ソース     5       【※段階食 アジフライ】     60       食塩     0       白こしょう     0       薄力粉     7       パン粉     7       水     0		
あじフライ 50 揚げ油 4 濃厚ソース 5 【 <b>※段階食 アジフライ</b> 】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7		190
揚げ油 濃厚ソース 5 【 <b>※段階食 アジフライ</b> 】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7		
濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7	あじフライ	50
濃厚ソース 5 【※段階食 アジフライ】 まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7	揚げ油	4
【※段階食 アジフライ】       まあじ 60       食塩 0       白こしょう 0       薄力粉 7       パン粉 7       水 0	濃厚ソース	
まあじ 60 食塩 0 白こしょう 0 薄力粉 7 パン粉 7 水 0	【※段階食 アジフライ】	
食塩     0       白こしょう     0       薄力粉     7       パン粉     7       水     0		60
白こしょう0薄力粉7パン粉7水0		
薄力粉 7 パン粉 7 水 0		
パン粉 7 水 0		
水 0		/
濃厚ソース 5		
	濃厚ソース	5

# 2024年11月21日(木)

牛乳       ごはん         豚肉のおろしじょうゆかけ       白菜の生姜漬け         豆腐と小松菜のみそ汁       206         【牛乳】       206         【*中乳】       206         【*中乳】       206         【*皮膚と小松菜のみで汁】       80         玉葱       45         にんじん       15         食塩       0         白こしょう       0         白にしょう       0         だいだめ       25         本みりん       3         上白糖       1         うすぐ果汁)       0         【白菜の生姜漬け】       40         りょくとうもやし       20         にんじん       10         しょうが       1         上白糖       2         のたいじん       10         しょうが       1         上白糖       2         こ腐と小松菜のみそ汁】       3         【豆腐と小松菜のみを汁】       25         こま葱       カットわかめ         水       12         だし昆布       1         削り節       3         水水       170	エネルギー量: 717kcal	g
豚肉のおろしじょうゆかけ         白菜の生姜漬け         豆腐と小松菜のみそ汁         牛乳       206         【ごはん】       金賞健康米         野天モ(脂身付き)       80         玉葱       45         にんじん       15         食塩       0         白こしょう       0         油       0         だいごんおろし       25         菜ねぎ       5         本みりん       3         上白糖       1         うすくちしょうゆ       4         のりょくとうもやし       20         にんじん       10         しょうが       1         上白糖       2         うすくちしょうゆ       3         【豆腐と小松菜のみそ汁】       木綿豆腐         本表       25         こま葱       カットわかめ         カットわかめ       0         米みそ       12         だし昆布       1         削り節       3	牛乳	
白菜の生姜漬け豆腐と小松菜のみそ汁【牛乳】206【ではん】金賞健康米飯のおろしじょうゆかけ】80玉葱45にんじん15食塩0白こしょう0油0だいこんおろし25菜ねぎ5本みりん3上白糖1うすくちしょうゆ4ゆず(果汁)0【豆腐と小松菜のみそ汁】1木綿豆腐25こま勿3【豆腐と小松菜のみそ汁】木綿豆腐こま恋3カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3	ごはん	
豆腐と小松菜のみそ汁         【キ乳】       206         【ごはん】       95         【豚肉のおろしじょうゆかけ】       80         玉葱       45         にんじん       15         食塩       0         白こしょう       0         油       0         だいこんおろし       25         葉ねぎ       5         本みりん       3         上白糖       1         うすくちしょうゆ       4         ゆず(果汁)       0         【豆森の生姜漬け】       40         りょくとうもやし       20         にんじん       10         しょうが       1         上白糖       2         うすくちしょうゆ       3         【豆腐と小松菜のみそ汁】       木綿豆腐         本綿豆腐       25         こま       3         カットわかめ       0         米みそ       12         だし昆布       1         削り節       3	豚肉のおろしじょうゆかけ	
【牛乳】       206         【ごはん】       金賞健康米       95         【豚肉のおろしじょうゆかけ】       80         玉葱       45         にんじん       15         食塩       0         白こしょう       0         油       0         だいこんおろし       25         葉ねぎ       5         本みりん       3         上白糖       1         うすくちしょうゆ       4         ゆず(果汁)       0         【白菜の生姜漬け】       40         りょくとうもやし       20         にんじん       10         しょうが       1         上白糖       2         うすくちしょうゆ       3         【豆腐と小松菜のみそ汁】       本綿豆腐         本綿豆腐       25         こま勿       35         カットわかめ       0         米みそ       12         だし昆布       1         削り節       3	白菜の生姜漬け	
牛乳206【ごはん】 金賞健康米95【豚肉のおろしじょうゆかけ】80玉葱45にんじん 食塩0白こしょう 油0だいこんおろし 葉ねぎ 本みりん 上白糖 1 うすくちしょうゆ はくさい りょくさい しょうが 上白糖 うすくちしょうゆ にんじん しょうが 上白糖 うすくちしょうゆ 1 1 2 3 1 1 2 1 3 1 1 2 1 2 2 2 2 2 3 3 5 3 5 カットわかめ 2 4 4 5 5 6 1 7 7 8 9 9 9 1 9 1 9 1 9 1 1 1 2 2 2 2 2 3 2 2 2 3 4 5 2 5 4 5 5 6 7 7 8 9 7 9 7 9	豆腐と小松菜のみそ汁	
牛乳206【ごはん】 金賞健康米95【豚肉のおろしじょうゆかけ】80玉葱45にんじん 食塩0白こしょう 油0だいこんおろし 葉ねぎ 本みりん 上白糖 1 うすくちしょうゆ はくさい りょくさい しょうが 上白糖 うすくちしょうゆ にんじん しょうが 上白糖 うすくちしょうゆ 1 1 2 3 1 1 2 1 3 1 1 2 1 2 2 2 2 2 3 3 5 3 5 カットわかめ 2 4 4 5 5 6 1 7 7 8 9 9 9 1 9 1 9 1 9 1 1 1 2 2 2 2 2 3 2 2 2 3 4 5 2 5 4 5 5 6 7 7 8 9 7 9 7 9		
【ではん】       金賞健康米       95         【豚肉のおろしじょうゆかけ】       80         玉葱       45         にんじん       15         食塩       0         白こしょう       0         油       0         だいこんおろし       25         葉ねぎ       5         本みりん       3         上白糖       1         うすくちしょうゆ       4         ゆず(果汁)       0         【豆菜の生姜漬け】       40         りょくとうもやし       20         にんじん       10         しょうが       1         上白糖       2         うすくちしょうゆ       3         【豆腐と小松菜のみそ汁】         木綿豆腐       25         こまつな       20         玉葱       カットわかめ         サントわかめ       0         米みそ       12         だし昆布       1         削り節       3		222
金賞健康米  「豚肉のおろしじょうゆかけ】  「豚モモ(脂身付き) 80 玉葱 45 にんじん 15 食塩 0 白こしょう 0 油 0 だいこんおろし 25 葉ねぎ 5 本みりん 3 上白糖 1 うすくちしょうゆ 4 ゆず(果汁) 0 【白菜の生姜漬け】 はくさい 40 りょくとうもやし 20 にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こまつな 35 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1		206
【豚肉のおろしじょうゆかけ】  豚モモ(脂身付き) 80 玉葱 45 にんじん 15 食塩 0 白こしょう 0 油 0 だいこんおろし 25 葉ねぎ 5 本みりん 3 上白糖 1 うすくちしょうゆ 4 ゆず(果汁) 0 【白菜の生姜漬け】 はくさい 40 りょくとうもやし 20 にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こま葱 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1		95
玉葱45にんじん15食塩0白こしょう0油0だいこんおろし25葉ねぎ5本みりん3上白糖1うすくちしょうゆ4ゆず(果汁)0【白菜の生姜漬け】40りょくとうもやし20にんじん10しょうが1上白糖2うすくちしょうゆ3【豆腐と小松菜のみそ汁】木綿豆腐こまつな20玉葱35カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3	【豚肉のおろしじょうゆかけ】	
にんじん 15 食塩 0 白こしょう 0 油 0 だいこんおろし 25 葉ねぎ 5 本みりん 3 上白糖 1 うすくちしょうゆ 4 ゆず(果汁) 0 【白菜の生姜漬け】 はくさい 40 りょくとうもやし 20 にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こまつな 20 玉葱 35 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1	豚モモ(脂身付き)	80
食塩0白こしょう0油0だいこんおろし25葉ねぎ5本みりん3上白糖1うすくちしょうゆ4ゆず(果汁)0【白菜の生姜漬け】はくさい40りょくとうもやし20にんじん10しょうが1上白糖2うすくちしょうゆ3【豆腐と小松菜のみそ汁】木綿豆腐25こまつな20玉葱35カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3	玉葱	45
日こしょう 田立しょう 田立しょう 田立しょう 日立しょう 日本のはまず 日本みりん 日本が 日本の生姜漬け 日本の生姜漬け 日本の生姜漬け 日はくさい りょくとうもやし 日にんじん 日のしょうが 日上白糖 コラすくちしょうゆ 日本の生姜漬け 日本の生みが 日本の生みが 日本の生みが 日本の世界である 日本のはの 日のしょうが 日本の世界である 日本のは、日の 日本の本を計 日本線・日本線・日本線・日本線・日本線・日本線・日本の本・日本の本・日本の本・日		15
油     0       だいこんおろし     25       葉ねぎ     5       本みりん     3       上白糖     1       うすくちしょうゆ     4       ゆず(果汁)     0       【白菜の生姜漬け】     40       はくさい     40       りょくとうもやし     20       にんじん     10       しょうが     1       上白糖     2       うすくちしょうゆ     3       【豆腐と小松菜のみそ汁】       木綿豆腐     25       こまつな     20       玉葱     35       カットわかめ     0       米みそ     12       だし昆布     1       削り節     3		
だいこんおろし 25 葉ねぎ 5 本みりん 3 上白糖 1 うすくちしょうゆ 4 ゆず(果汁) 0 【白菜の生姜漬け】 はくさい 40 りょくとうもやし 20 にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こまつな 20 玉葱 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1 削り節 3		
葉ねぎ 5 本みりん 3 上白糖 1 うすくちしょうゆ 4 ゆず(果汁) 0 【白菜の生姜漬け】 はくさい 40 りょくとうもやし 20 にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こまつな 20 玉葱 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1 削り節 3		
本みりん 3 上白糖 1 うすくちしょうゆ 4 ゆず(果汁) 0 【白菜の生姜漬け】 はくさい 40 りょくとうもやし 20 にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こまつな 20 玉葱 35 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1		
上白糖 1     うすくちしょうゆ 4     ゆず(果汁) 0     【白菜の生姜漬け】     はくさい 40     りょくとうもやし 20     にんじん 10     しょうが 1     上白糖 2     うすくちしょうゆ 3     【豆腐と小松菜のみそ汁】     木綿豆腐 25     こまつな 20     玉葱 35     カットわかめ 0     米みそ 12     だし昆布 1     削り節 3		5
うすくちしょうゆ ゆず(果汁)4ので(果汁)0【白菜の生姜漬け】40はくさい40りょくとうもやし にんじん10しょうが 上白糖 うすくちしょうゆ1上白糖 うすくちしょうゆ3【豆腐と小松菜のみそ汁】本綿豆腐 こまつな こまつな こまつな こまか カットわかめ 、 ・ 、 ・ 、 ・		3
ゆず(果汁) 0 【白菜の生姜漬け】 はくさい 40 りょくとうもやし 20 にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こまつな 20 玉葱 35 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1		
【白菜の生姜漬け】       はくさい     40       りょくとうもやし     20       にんじん     10       しょうが     1       上白糖     2       うすくちしょうゆ     3       【豆腐と小松菜のみそ汁】     本綿豆腐       こまつな     20       玉葱     35       カットわかめ     0       米みそ     12       だし昆布     1       削り節     3	つりくろしようゆ	
はくさい 40 りょくとうもやし 20 にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こまつな 20 玉葱 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1 削り節 3		0
りょくとうもやし20にんじん10しょうが1上白糖2うすくちしょうゆ3【豆腐と小松菜のみそ汁】木綿豆腐本綿豆腐25こまつな20玉葱35カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3		40
にんじん 10 しょうが 1 上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 【豆腐と小松菜のみそ汁】 木綿豆腐 25 こまつな 20 玉葱 35 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1 削り節 3		
しょうが1上白糖2うすくちしょうゆ3【豆腐と小松菜のみそ汁】本綿豆腐本綿豆腐25こまつな20玉葱35カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3		
上白糖2うすくちしょうゆ3【豆腐と小松菜のみそ汁】大綿豆腐こまつな20玉葱35カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3	しょうが	
うすくちしょうゆ3【豆腐と小松菜のみそ汁】た綿豆腐25こまつな20玉葱35カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3	トウ糖	
【豆腐と小松菜のみそ汁】       木綿豆腐     25       こまつな     20       玉葱     35       カットわかめ     0       米みそ     12       だし昆布     1       削り節     3		3
末綿豆腐 25 こまつな 20 玉葱 35 カットわかめ 0 米みそ 12 だし昆布 1 削り節 3	【豆腐と小松菜のみそ汁】	
こまつな     20       玉葱     35       カットわかめ     0       米みそ     12       だし昆布     1       削り節     3		25
玉葱35カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3		
カットわかめ0米みそ12だし昆布1削り節3		
米みそ12だし昆布1削り節3		
削り節 3	米みそ	12
水 170	削り節	
	水	170

# 2024年11月22日(金)

2024年11月22日(並)	
エネルギー量:806kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のオーロラソース	
ひじきサラダ	
大根のスープ	
【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	7
米粉	2
揚げ油	
トマトケチャップ	8
上白糖	3
赤みそ	3
【ひじきサラダ】	00
きゅうり	20
キャベツ 干ひじき	50 1
上白糖	
	0
	3
うすくちしょうゆ	1
油	1
【大根のスープ】	·
ショルダーベーコン	5
だいこん	40
玉葱	30
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	0 170
小	170

2024年11月25日(月)	)
エネルギー量: 793kcal	g
牛乳	
マーボー豆腐丼	
チンゲン菜のスープ	
お米deスイートポテト	
お来ueスイードホンド	
【牛乳】	
牛乳	206
【マーボー豆腐丼】	
金賞健康米	95
木綿豆腐 豚ひき肉	85 50
玉葱	20
にんじん	15
にら	10
たけのこ	5
白ねぎ	5
干し椎茸	1
しょうが 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 中華だし	1
中華だし 上白糖	0
水	25
かたくり粉	1
【チンゲン菜のスープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
チンゲンツァイ	20
<u>玉葱</u> ぶなしめじ	40 5
<u> </u>	
うすくちしょうゆ	2 2
とりがらスープ	4
食塩	0
白こしょう	0
水 パンス ノーギニ リ	175
【お米deスイートポテト】	30
の木は入り一ト小ナト(おさつを小ナト)	30
	I

# 2024年11月26日(火)

2024年11月20日(火)	
エネルギー量: 751kcal	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	
やさいゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【冬野菜のカレーライス】	
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	40
清酒 だいこん	2 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	19
こいくちしょうゆ 濃厚ソース	1 2
食塩	0
とりがらスープ	4
水	93
【カリフラワーとキャベツのサラダ】	
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	2
上白糖 うすくちしょうゆ	3
オリーブ油	0
<b>【やさいゼリー】</b>	
やさいゼリー	70
+	
+	
, I	

# 2024年11月27日(水)

エネルギー量: 735kcal	g
牛乳	J
ごはん	
さばのみそ煮	
白菜の甘酢和え	
けんちん汁	
【牛乳】	000
牛乳 【ごはん】	206
金賞健康米【さばのみそ煮】	95
まさば	70
清酒 米みそ	<u>2</u>
上白糖	4
こいくちしょ <b>う</b> ゆ 清酒	1
本みりん	1
しょうが 削り節・昆布だし	33
【白莖の甘酢和え】	
りょくとうもやしはくさい	25 40
にんじん	5
米酢 上白糖	3
うすくちしょうゆ 【け <b>んちん汁</b> 】	2
さといも	25
木綿豆腐 油揚げ	20 5
だいこん	10
ごぼう にんじん	10 10
白ねぎ	4
つきこんにゃく ごま油	5 1
うすくちしょうゆ	5
食塩だし昆布	<u> </u>
削り節 水	3 170
水	170

# 2024年11月28日(木) 2024年11月29日(金)

2027年11万20日(水)		2027-11
エネルギー量: 767kcal	g	エネルギ-
牛乳		牛乳
コッペパン		豚丼
ブルーベリージャム		大根のみそ汁
チリコンカン		いもけんぴっ
じゃがいものスープ		※段階食 さ
ミックスフルーツ(缶詰)		
【牛乳】		【牛乳】
牛乳	206	牛乳
【コッペパン】		【豚丼】
コッペパン	70	金賞健康
【ブルーベリージャム】	70	豚モモ()
ブルーベリージャム	0	清酒
【チリコンカン】	U	玉葱
	40	
豚ひき肉	40	にんじん
大豆(ゆで)	15	白ねぎ
じゃがいも	40	葉ねぎ
玉葱	50	たけのこ
にんじん	20	しらたき
マッシュルーム	10	油
ひよこまめ(ゆで)	9	上白糖
むきえだまめ	10	本みりん
トマト缶詰	45	食塩
にんにく	1	うすくち
チリパウダー	0	こいくち
食塩	0	しょうか
<u> </u>	0	削り節・
日こしよう		
コンソメ	0	【大根のみそ
赤ワイン	0	油揚げ
トマトケチャップ	8	だいこん
ウスターソース	1	にんじん
こいくちしょうゆ	1	玉葱
上白糖	1	葉ねぎ
かたくり粉	0	米みそ
油	1	だし昆布
【じゃがいものスープ】		削り節
ショルダーベーコン	5	水
じゃがいも	45	【いもけんび
玉葱	20	いもけん
にんじん	10	【※段階食 さ
とうもろこし	0	さつまじ
セロリー		食塩
-	3	
油	0	上白糖
パセリ	0	こいくち
コンソメ	2	水
うすくちしょうゆ	1	
食塩	0	
とりがらスープ	3	
水	170	
【ミックスフルーツ(缶詰)】		
黄桃(缶詰果肉)	18	
みかん(缶詰)	18	
パイナップル(缶詰)	23	
ハコノノノル(川山)	۷۵	

2024年11月29日(金)	)
エネルギー量: 739kcal	g
牛乳	
豚丼	
 大根のみそ汁	
いもけんぴフィッシュ	
※段階食 さつま芋の甘煮	
MAXIBE COMPONIE	
【牛乳】	
牛乳	206
【豚丼】	0.5
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	60
清酒	2
玉葱 にんじん	70
	17
白ねぎ	5
葉ねぎ	2
たけのこ	10
しらたき	18
油	1
上白糖	3 2
本みりん	2
食塩	0
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	5
しょうが	0
削り節・昆布だし	20
【大根のみそ汁】	
油揚げ	5
だいこん	40
にんじん	10
玉葱	25
葉ねぎ	1
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170
【いもけんぴフィッシュ】	
いもけんぴフィッシュ	5
【※段階食 さつま芋の甘煮】	
さつまいも	60
食塩	0
上白糖	5
こいくちしょうゆ	0
水	3
-	

<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B、、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。