平成24年度第3期(6月1日~6月25日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

の3つの原則を守ることが必要です。身のまわりを清潔に、食品の衛生に十分注意して、食中毒を防ぎましょう。 また、しっかり栄養をとって、元気な体をつくっておくことも大切です。

菌を増やさない 菌を殺す(十分な加熱)

	6日4日/人	684878			·	-		0040000	/1 H 1P 3X	
日付	6月1日(金) 生乳	6月4日(月) 牛乳	6月5日(火) 牛乳	6月6日(水) 牛乳	6月7日(木) 牛乳	6月8日(金) 牛乳	6月11日(月) 牛乳	6月12日(火) 	6月13日(水) 牛乳	6月14日(木) 牛乳
献	白飯	白飯	ハヤシライス	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	シシジューシー	白飯
立	マーボー豆腐 バンサンスー	豚汁 じゃこピーマン	アスパラガスソテー	たらこふりかけ(手作り) 肉と野菜のうま煮	そうめん汁 チキンカツ	味付けのり(韓式) シャーレントーフ	カレーうどん ツナサラダ	かきたま汁 鶏肉となすの揚げ煮	みそ汁 きゅうりサラダ	ワンタンスープ 豚キムチ
名	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	びわ		もやしのあえもの	きゃべつサラダ	チャプチェ	アイスクリーム		パインアップル(冷)	えだまめ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 1本 	牛乳	牛乳 1本 	牛乳	 牛乳	牛乳
	精白米 80	精白米 80	精白米 80	精白米 80	精白米 70	精白米 80	精白米 60	精白米 80	精白米 50	精白米 80
	豆腐 100	豚肉(スライス) 10	牛肉(細切) 35	たらこ 10	そうめん 7	味付けのり(韓式) 1袋	うどん(冷) 60	鶏卵 20	もち米 20 豚肉(短冊·小) 15	ワンタン皮 10
	合挽肉(4.8) 30	煮干し 1	たまねぎ 70	あおのり 0.2	たまねぎ 15		牛肉(スライス) 25	豆腐 20	にんじん 5	えび(80~120) 10
	たまねぎ 30 葉ねぎ 5	じゃがいも 20 緑豆もやし 15	にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10	ごま 0.5 しょうゆ(濃) 0.3	にんじん 15 a 10	えび(80~120) 30 清酒 1.5	にんじん 20 たまねぎ 30	たまねぎ 20 にんじん 15	こんぶ(細切) 1 干ししいたけ 0.5	いか(かのこ) 10 清酒 1
	たけのこ(水煮) 10	にんじん 15	小麦粉 6	みりん 0.5	油あげ 5	でんぷん 1.5	葉ねぎ 5	みつば 3	サラダ油 1	にんじん 15
	にんじん 15 しょうが 1	つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5	バター(調) 6 トマトペースト 8	豚肉(短冊·小) 20	葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4	豆腐 50 干ししいたけ 0.5	カレー粉 0.7 しょうゆ(淡) 3	でんぷん 1 しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1	緑豆もやし 15 葉ねぎ 5
	にんにく 0.3	みそ(赤) 9	ソース(ウスター) 4	5〈わ 10	清酒 1	葉ねぎ 5	しょうゆ (濃) 3	清酒 1	塩 0.2	干ししいたけ 0.5
材	豆板醤 0.2 みそ(赤) 9	けずりぶし 1 水 120	しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1	じゃがいも 70 にんじん 20	けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5	さとう(三) 0.2 塩 0.4	サラダ油 1 塩 0.2	塩 0.2 けずりぶし 3	みりん 2 水 81	しょうゆ(淡) 4 清酒 1
	さとう(三) 1		塩 0.2	たまねぎ 50	水 120	しょうゆ(淡) 3	こしょう(黒) 0.02	水 120	S	塩 0.2
	ごま油 1 清酒 1	しらす干し 2 ピーマン 15	こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02	さやいんげん 5 けずりぶし 1	 鶏肉(ささみ) 1こ	清酒 1 けずりぶし 2	ガーリック 0.02 でんぷん 2	鶏肉(若10) 40	油あげ 5 わかめ(干) 0.5	こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02
	でんぷん 1	ごぼう(ささがき) 5	サラダ油 1	サラダ油 1	塩 0.4	水 100	清酒 1	塩 0.2	にんじん 15	ごま油 0.3
料	水 5	ごま 0.5 しょうゆ (濃) 1.5	にんにく 0.3 水 70	さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 4.5	こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03	牛肉(細切) 10	けずりぶし 3 水 100	こしょう(白) 0.03 ピーマン 10	葉ねぎ 5 じゃがいも 30	鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5
	はるさめ 5	みりん 0.5		みりん 1	小麦粉 5	干ししいたけ 0.5		なす 10	みそ(赤) 10	葉ねぎ(だし用) 1
	きゅうり 20 にんじん 5	さとう(三) 0.5 ごま油 0.5	アスパラガス 30 ベーコン 3	水 20	鶏卵 5 水 3	にんじん 5 たまねぎ 10	まぐろ油漬け(フレーク) 10 きゅうり 25	でんぷん 5 てんぷら油 8	けずりぶし 2 煮干し 1	にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3
	きくらげ(干) 0.3		しょうゆ(淡) 0.8	緑豆もやし 50	パン粉 10	にんにく 0.2	ごま 1	しょうが 0.2	水 130	水 130
名	しょうゆ(淡) 2.5 ごま油 0.4	びわ 1こ	こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2	てんぷら油 8	ピーマン 5 韓国はるさめ 8	さとう(三) 0.2 mm 1	さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2	ອ ່ຫວ່າ) 30	はくさいキムチ 5
	酢 1			ごま油 0.3	きゃべつ 30	ごま 0.5	しょうゆ (淡) 1	みりん 0.5	花かつお 0.5	豚肉(スライス) 20
	さとう(三) 0.3 辛子 0.03			さとう(三) 0.2 酢 0.5	塩 0.15 サラダ油 0.5	しょうゆ (濃) 2 さとう(三) 0.8	アイスクリーム 1こ	3	サラダ油 0.5 酢 0.5	にんじん 5 にら 5
	3,000			3.3	酢 0.5	塩 0.1			しょうゆ(淡) 1	緑豆もやし 15
		栄養三	三色 ()		こしょう(白) 0.01	こしょう(黒) 0.01 ごま油 0.5			パインアップル(冷) 1袋	塩 0.1 こしょう(黒) 0.01
			こより、三つに分類しています>							しょうゆ(濃) 1
		・・・・赤色の食品(血や肉・・・・黄色の食品(熱や力								清酒 0.5 ごま油 0.5
		・・・・緑色の食品(体の調								えだまめ 15
										15 L
			1	212	2=2					
エネルギー	644	516 17.0	652	610	652	576 24.0	668	637	537	566
たんぱく質	26.4	17.0	21.6	23.0	27.8	24.0	22.5	637 23.9	18.7	24.0
					652 27.8 6月21日(木) 牛乳		668 22.5 6月25日(月) 牛乳	637 23.9	18.7	24.0
たんぱ〈質 日付 献	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん	23.9	18.7 - 6月は食育月間	24.0
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め	27.8 6月21日(木) 牛乳	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん とうがんスープ	23.9	18.7	24.0
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯 肉じゃが	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん	23.9 - 今 国民の健康増進を願い、食	18.7 - 6月は食育月間 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し	24.0 24.0 24.0 24
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯 肉じゃが	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん とうがんスープ	23.9 - 今 国民の健康増進を願い、食 19日は「食育の日」と定められ	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6	24.0
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 1本	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳 1本	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 牛乳 1本	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯 肉じゃが やさいのごまあえ 牛乳 1本	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ みかん(冷)	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん とうがんスープ 豚肉のしょうが炒め	23.9	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 よています。私たちの命をつなぎ、 お取りくんでいきましょう。たとえば	24.0
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 1本 精白米 80	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 牛乳 1本 ロールパン(35) 1こ	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 牛乳 1本 精白米 80	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯 肉じゃが やさいのごまあえ 牛乳 1本 精白米 80	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ みかん(冷)	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん とうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5	23.9 国民の健康増進を願い、食 19日は「食育の日」と定められ について見直し、できることから ・家族そろって食事をする	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 たいます。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば	24.0
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 精白米 80 豚肉(スライス) 20	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 中乳 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 牛乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 十乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ みかん(冷) 牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん とうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 7	23.9 国民の健康増進を願い、食う 19日は「食育の日」と定められ について見直し、できることから・家族そろって食事をする・地元の食材や旬の食材を・食事の準備や後かたづけ	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 しています。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる けを手伝う	24.0
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳 1本 精白米 80	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 全第 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 牛乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 十乳 1本 精白米 80 ト肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯すまし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん とうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5	23.9 国民の健康増進を願い、食 19日は「食育の日」と定められ について見直し、できることから ・家族そろって食事をする ・地元の食材や旬の食材を	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 しています。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる けを手伝う	24.0
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 「本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 牛乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1油あげ 5 にんじん 20	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ ・ 1本 精白米 80 ・ 1版肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干ししいたけ 0.5	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 十乳 十本 精白米 80 トッグにも 80 にんじん 15 たまねぎ 40	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ みかん(冷) 牛乳 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん とうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーケ) 7 わかめ(干) 2 ごま 1 塩 0.8	23.9 国民の健康増進を願い、食う 19日は「食育の日」と定められについて見直し、できることから・家族そろって食事をする・地元の食材や旬の食材を・食事の準備や後かたづけ・できるだけ食べ残しをしな	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 たいます。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる けを手伝う	24.0
たんぱく質 日付 献 立	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープマーボーなすりんごかん 牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねぎ 5	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 牛乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5 にんじん 20 関肉(若ち) たまねぎ 40	23.0 6月20日(水) 午乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 千乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干ししいたけ 0.5 にんじん 10 10 10 10 10 10 10 1	27.8 6月21日(木) 牛乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 十乳 1本 精白米 80 トライス 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三) 3	24.0	22.5 6月25日(月) 牛乳 さけとわかめのごはん とうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 7 わかめ(干) 2 ごま 1	23.9 Simple	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 しています。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる けを手伝う よい - 食育フォーラム	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0 1 2 24.0
たんぱく質日付献立名	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 「本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねぎ 5 干ししいたけ 0.5	21.6 6月19日(火) 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 全育の日 牛乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5 にんじん 20 鶏肉(若5) たまねぎ 40 ぶどう酒(白) 1	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 牛乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干ししいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02	27.8 6月21日(木) 午乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 本 精白米 80 トッグ・ルー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24.0	22.5 6月25日(月)	23.9 - マター 国民の健康増進を願い、食す 19日は「食育の日」と定められ について見直し、できることから ・ 家族そろって食事をする ・ 地元の食材や旬の食材を ・ 食事の準備や後かたづけ ・ できるだけ食べ残しをしな かわにし	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 さています。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる まま手伝う よい - 食育フォーラム ちゃんと食べてちゃんと生き	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2
たんぱく質日付献立名	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 「本 精白米 80 「下のではいいです。 15 うずらずら呼(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねぎ 5 日にしょう(白) 0.2/0.02 ガーリック 0.02	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 午乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 千乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干ししいたけ 0.5 にんじん 10 10 10 10 10 10 10 1	27.8 6月21日(木) 午乳 白飯 内じゃがやさいのごまあえ 本	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ みかん(冷) 牛乳	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 中乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 7 わかめ(干) 2 ごま 1 塩 0.8 清酒 2 水 106 とうがん 20 干し貝柱 0.3	23.9 Second Part	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 しています。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば 主食べる けを手伝う はい - 食育フォーラム ちゃんと食べてちゃんと生き 市食育推進計画」を策定しました	24.0
たんぱく質日付献立名	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 牛乳 「本 精白米 80 「下のではいいです。 15 うずら呼(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 1	17.0 6月18日(月) 牛乳 白筋 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 セニノしょう(白) 0.2/0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡)/清酒 4/1	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 午乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 午乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 7 7 7 7 7 7 7 7	27.8 6月21日(木) 午乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 本 精白米 80 ト 大 大 大 大 大 大 大 大 大	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ みかん(冷) 牛乳 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1	22.5 6月25日(月) 1	23.9 Simple	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 しています。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば 主食べる けを手伝う はい - 食育フォーラム ちゃんと食べてちゃんと生き 市食育推進計画」を策定しました	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2
たんぱく質日付献立名	26.4 6月15日(金) 年乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 年乳 日本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 15 15 15 15 15 15 1	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 牛乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干ししいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(淡) 4 清雪羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5	27.8 6月21日(木) 午乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 本 精白米 80 トッグ・ルー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24.0 1	22.5 6月25日(月) 年乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 年乳 1本 精白米 75 発芽(フレーク) 7 わかめ(干) 2 ごま 1 塩 0.8 清酒 2 水 106 とうがん 20 干し貝柱 0.3 干ししいたけ 0.5 ホールコーン 葉ねぎ 5	23.9 - マタ 国民の健康増進を願い、食ぎまり、できることからいて見直し、できることからいて見直し、できることからい。 お売の食材をものでする ・ 地元の食材をできるだけ食べ残しをしないできるだけ食べ残しなしないできるだけ食べ残します。	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 しています。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば 主食べる けを手伝う はい - 食育フォーラム ちゃんと食べてちゃんと生き 市食育推進計画」を策定しました	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0
たんぱく質日付献立名	26.4 6月15日(金) 中乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 中乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 1 1 1 1 1 1 1 1	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープ マーボーなすりんごかん 牛乳 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉10しいたけ 0.5 塩/こしょう(白) 0.2/0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡)/清酒 0.3 鶏手羽先(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5 にんじん 20 たんじん 20 たまねぎ 40 ぶどう酒(白) 1 さとう(三) 1 にんにく 0.5 オリーブ油 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 年乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 年乳 日本 精白米 80 80 80 80 7 80 80 8	27.8 6月21日(木) 午乳 白飯 内じゃがやさいのごまあえ 本 1本 精白米 80 中のがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三) しょうゆ (濃) 5.5 みりん カラダ油 カッチダ油 カッチダ油 カッチズ できないしん カッチズ 1 カッチズ 1	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯すまし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 右角米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40	22.5 6月25日(月) 1	23.9 Simple	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 たいます。私たちの命をつなぎ、 お取りくんでいきましょう。たとえば を食べる かを手伝う ない - 食育フォーラム ちゃんと食べてちゃんと生き 市食育推進計画」を策定しました 、今年度は料理研究家の村上祥 月30日(土)13時30分~	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0
たんぱく質日付 献立名 材	26.4 6月15日(金) 牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル キ乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずらずらが(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 1 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2	17.0 6月18日(月) 牛乳 白筋 中華スープ マーボーなす りんごかん 牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 塩/こしょう(白) 0.2/0.02 リカーリック 0.02 しょうゆ(淡)/清酒 2.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 0.5	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 午乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 十乳 十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	27.8 6月21日(木) 午乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 本 精白 米 株 株 株 株 株 株 株 株 株	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 けずりぶし 0.5 はようゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 中乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 7 わかめ(干) 2 ごま 1 塩 0.8 清酒 2 水 106 とうがん 20 下し貝柱 0.3 下ししいたけ ホールコーン 20 葉んじん 15 に に に に に に に に に	23.9 日本 19日は「食育の日」と定められについて見直し、できることから、	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 たいます。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる けを手伝う にい の食育フォーラム あやんと食べてちゃんと生き 市食育推進計画」を策定しました 、今年度は料理研究家の村上祥 月30日(土)13時30分~ (アステ川西6階)	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0
たんぱく質日付献立名	26.4 6月15日(金) 牛乳	17.0 6月18日(月) 牛乳 白飯 中華スープマーボーなすりんごかん 牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねぎ 5 下ししいたけ 0.5 以がらがらがらがらがらがらがらがらがらがらがらがいたけ 15 葉ねぎ 5 下しいたけ 0.5 以がらが(だし用) 15 にんじん(だし用) 15 にんじん(だし用) 15 にんじん(だし用) 15 にんじん(だし用) 15 にんじく(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 0.5 まねだく(だし用) 0.5 はんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 午乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 十乳 十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	27.8 6月21日(木) 午乳 白飯 内のじゃが やさいのごまあえ 1本 精白 米 株 株 株 株 株 株 株 株 株	24.0 6月22日(金) 中乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 中乳 1本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) しょうゆ(淡) 4 塩 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1	22.5 6月25日(月) 1	23.9 日本 19日は「食育の日」と定められについて見直し、できることから、	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 たいます。私たちの命をつなぎ、 お取りくんでいきましょう。たとえば を食べる かを手伝う ない - 食育フォーラム ちゃんと食べてちゃんと生き 市食育推進計画」を策定しました 、今年度は料理研究家の村上祥 月30日(土)13時30分~	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0
たんぱく質 日付 献立名 材	26.4 6月15日(金) 中乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 中乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 けずりぶし 1 1 1 1 1 1 1 1 1	17.0 6月18日(月) 中乳 白飯 中華スープマーボーなすりんごかん 中乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 5 下ししいたけ 0.5 塩/こしょう(白) 0.2/0.02 しょうか(淡)/清酒 0.3 3 3 3 5 にんじん(だし用) 15 にんじん(だし用) 15 にんじん(だし用) 15 にんにく(だし用) 15 にんにく(だし用) 15 にんにく(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 年乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 年乳 日本 精白米 80	27.8 6月21日(木) 午乳 白飯 内じゃが やさいのごまあえ 本 精白 米 株 株 株 株 株 株 株 株 株	24.0 6月22日(金) 牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 けずりぶし 0.5 はようゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 中乳 1本 精白米 75 発芽(フレーク) 7 7 7 7 7 7 7 7 7	23.9 - マター 国民の健康増進を願い、食剤 19日は「食育の日」と定められたで見直し、できることする ・ 地元の食材や後かたでした。 ・ 食事の準備や後がしたした。 ・ たきるだけ食べ残しをする ・ 本市では、平成23年3月に「「食育実践事業の推進を目指し、します。 ・ と き: 平成24年6月 ・ ところ: アステホール ・ 定 員:300名 頂	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 たいます。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる けを手伝う よい - 食育フォーラム 5 やんと食べて ちゃんと生き 市食育推進計画」を策定しました 、今年度は料理研究家の村上祥 月30日(土)13時30分~ (アステ川西6階)	24.0 ましょう ~ 5月を「食育月間」、そして毎月 生きる上での基本である「食」 ごこんなことを実行してみましょう。 2 0 1 2 きる ~ である計画の周知と地域での
たんぱく質 日付 献立名 材	26.4 6月15日(金) 牛乳	17.0 6月18日(月) 牛乳 白藤・中華スープマーボーなすりんごかん 牛乳 精白米 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねとぎ 5 エレしいたけ 0.5 塩/こしょう(白) 0.2/0.02 ガーリック 0.02 しょうか(淡)/清酒 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 15 にんじん(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 0.5 まみぎ(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 まねぎ(だし用) 0.5 まねぎ(だし用) 0.5 まなぎ(だし用) 0.5	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 年乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 年乳 1本 精白米 80	27.8 6月21日(木) 1年 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本	24.0 6月22日(金) 牛乳 白声 まし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 日本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつめが (干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん しょうが 1 上新ぷら油 6	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 中乳 1本 精白米 75 発芽(フレーケ) 7 7 7 7 7 7 7 7 7	23.9 19日は「食育の日」と定めとからいて見直し、できることする・地元の食材や後のしたできるだけ食べ残しないできるだけ食べ残しないできるだけ食べ残しないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し - 育の推進をはかるために、毎年6 - でいます。私たちの命をつなぎ、ら取りくんでいきましょう。たとえば - 食べる - たき伝う。い - 食育フォーラム - ちゃんと生き 市食育推進計画」を策定しました - 今年度は料理研究家の村上祥 月30日(土)13時30分~ (アステ川西6階) 直接会場へおこしください。 - きかみ さちこ)さん(料理研究)	24.0 ましょう ~
たんぱく質日 献立名 材料	26.4 6月15日(金) 中乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル 中乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 けずりぶし 1 1 1 1 1 1 1 1 1	17.0	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーブルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 4乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 年乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 7 7 7 7 7 7 7 7	27.8 6月21日(木) 1年 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本	24.0 6月22日(金) 中乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 中乳 1本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みかめ(干) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 1 1 1 1 1 1 1 1 1	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 中乳 1本 精白米 75 発芽(フレーク) 7 7 7 7 7 7 7 7 7	23.9 19日は「食育の日」とを願い、られた。 で食事のとする で食事の食がした。 できることする がらいて食事の食がした。 できるだけ食べ残しをした。 できるだけ食べ残した。 できるだけ食べ残した。 できるだけ食べ残した。 できるだけ食べ残します。 ・ところ: 平成24年6月 します。 ・ところ: 平成24年6月 します。 ・ところ: 平成24年6月 します。 ・ところ: アステホール・定 員:300名	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し - 育の推進をはかるために、毎年6 - でいます。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば - 食べる - を手伝う いい - 食育フォーラム - ちゃ食育推進計画」を策定しました - 今年度は料理研究家の村上祥 - 月30日(土)13時30分~ (アステ川西6階) 直接会場へおこしください。 - らかみ さちこ)さん(料理研 - 村上祥子さんの講演	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0 2 2 2 2 2 2 2 2 2
たんぱく質 日付 献立名 材	26.4 6月15日(金) 4 6月15日(金) 4 6月15日(金) 7 6 6 7 7 6 6 7 7 7	17.0 6月18日(月) 中乳 白飯 中華スープマーボーなすりんごかん 中乳 1本 精白米 80 第9	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 中乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 中乳 日本 精白米 80	27.8 6月21日(木) 1年 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本	24.0 6月22日(金) 牛乳 白声 まし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 日本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつめが (干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん しょうが 1 上新ぷら油 6	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 下ののしょうが炒め 中乳 1本 精白米 75 発芽(フレーク) 7 7 7 7 7 7 7 7 7	23.9 - マタ - 国民の健康増進を願い、食剤 - 19日は「食育の日」とここで食事のとからいて見直し、で食事のととす材がした。 できるだけ食が残しをする かわに	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 でいます。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる きを手伝う ない ・ 食育フォーラム ・ な食神を開連が表示の村上洋子さんの講演 対上 祥子さんによる調理実演	24.0 24.0 1 24.0 24.0 24.0 25.0 2.0
たんぱく質日 献立名 材料	26.4 6月15日(金) 牛乳 6月15日(金) 牛乳 6月15日(金) 中乳 1本 1本 1本 1本 1本 1本 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	17.0 6月18日(月) 牛乳 白藤 マープマーボーなすりんごかん 牛乳 精白米 粉の パンが 1 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねしいたけ 0.5 薬ねしいたけ 0.5 塩/こリック 0.02 しょうが(方油 1) 0.2/0.02 ガーリック 0.02 しょうが(だし用) 15 にんじが(だし用) 15 にんじが(だし用) 15 にんじが(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 菜ねじが(だし用) 0.5 なす 0.5 なす 20 にんがんだし用) 10 防挽肉 10 たまねぎ 10 たら 1	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 1	27.8 6月21日(木) 1年 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本	24.0 6月22日(金) 牛乳 白声 まし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 日本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつめが (干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん しょうが 1 上新ぷら油 6	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 豚肉のしょうが炒め 中乳 1本 精白米 75 発芽(フレーケ) 7 7 7 7 7 7 7 7 7	23.9 - マタ - 国民の健康増進を願い、食剤 - 19日は「食育の日」とここで食事のとからいて見直し、で食事のととす材がした。 できるだけ食が残しをする かわに	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し - 育の推進をはかるために、毎年6 - でいます。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば - 食べる - を手伝う いい - 食育フォーラム - ちゃ食育推進計画」を策定しました - 今年度は料理研究家の村上祥 - 月30日(土)13時30分~ (アステ川西6階) 直接会場へおこしください。 - らかみ さちこ)さん(料理研 - 村上祥子さんの講演	24.0 24.0 1 24.0 24.0 24.0 25.0 2.0
たんぱく質日 献立名 材料	26.4 6月15日(金) 4乳 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1	17.0 17.0	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーブルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 中乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 中乳 日本 精白米 80 下外 80 下外 15 15 10 10 10 10 10 10	27.8 6月21日(木) 1年 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本	24.0 6月22日(金) 牛乳 白声 まし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 日本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつめが (干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん しょうが 1 上新ぷら油 6	22.5 6月25日(月) 1	23.9 - (***) (*	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 たています。私たちの命をでしたとえば を食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 なびいけんでいきましょう。たとえば を食べる を食べる でいきましょう。たとえば をなる でいきなど でいきなど になる はいませる でいきない はいませる はいませる でいきない になる はいませる でいきない になる はいませる はいませる でいきない になる はいませる はいませる はいませる になる はいませる になる はいませる になる になる になる になる になる になる になる に	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0 2 2 2 2 2 2 2 2 2
たんぱく質日 献立名 材料	26.4 6月15日(金) 4 6月15日(金) 4 6月15日(金) 4 6月15日(金) 7 6 6 6 6 6 6 6 6 6	17.0	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 1	27.8 6月21日(木) 1年 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本	24.0 6月22日(金) 牛乳 白声 まし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 日本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつめが (干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん しょうが 1 上新ぷら油 6	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがんスープ 下乳 1本 特別 特別 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大	23.9 - (***) (*	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し 育の推進をはかるために、毎年6 でいます。私たちの命をつなぎ、 ら取りくんでいきましょう。たとえば を食べる きを手伝う ない ・ 食育フォーラム ・ な食神を開連が表示の村上洋子さんの講演 対上 祥子さんによる調理実演	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0 2 2 2 2 2 2 2 2 2
たんぱく質日 献立名 材料	26.4 6月15日(金) 牛乳 6月15日(金) 牛乳 6月15日(金) 牛乳 6月15日(金) 牛乳 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	17.0 6月18日(月) 中乳 6月18日(月) 中乳 日前 中部 7マーボーなす りんごかん 中乳 1本 精白 米 80 80 1 1 1 1 1 1 1 1 1	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ aーグルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 中乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 中乳 日本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 7 7 7 7 7 7 7 7	27.8 6月21日(木) 1年 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本	24.0 6月22日(金) 牛乳 白声 まし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 日本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつめが (干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん しょうが 1 上新ぷら油 6	22.5 6月25日(月) 1	23.9 - 今 国民の健康増生を願い、られらいできるにとする。 19日は「食育の日」ときることするを、地元のなりで食事の食がした。 ・ は事の準備やできるだけできるだけできるだけできるだけできるだけが かわにした。	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直し - 育の推進をはかるために、毎年6 - でいます。私たちの命をつなぎ、 のればをはかるために、毎年6 - でいます。私たちの命をつなぎ、は - 食べる - なるける。たとえば - なき手伝う。 はい - なりと食育力オーラム - なりました。 - なりました。 - なりました。 - なりました。 - はりました。 - はらかみ さちこりさん(料理研究を - はいるよう。 -	24.0 1 24.0 1 24.0 1 24.0 1 2 24.0 2 2 2 2 2 2 2 2 2
たんぱく質日 献立名 材料	26.4 6月15日(金) 4 6月15日(金) 4 6月15日(金) 4 6月15日(金) 7 6 6 6 6 6 6 6 6 6	17.0	21.6 6月19日(火) 年乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーブルトサラダ カットコーン 食育の日 年乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23.0 6月20日(水) 中乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ 中乳 日本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 7 7 7 7 7 7 7 7	27.8 6月21日(木) 14 15 15 15 15 15 15 15	24.0 6月22日(金) 牛乳 白声 まし汁 豚肉のたつた揚げみかん(冷) 牛乳 日本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつめが (干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん しょうが 1 上新ぷら油 6	22.5 6月25日(月) 中乳 さけとわかめのごはんとうがのしょうが炒め 中乳 1本 精持なスープ 豚肉 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大	23.9	18.7 - 6月は食育月間 - 度、食べることを見直して良、食べることを見直しています。私たちの命をために、つなぎ、はいいきましょう。たとえばで食事を伝うない。 - 食育フォーラムでいきましょう。たとえばできずをでいる。またでいきましょう。たとえばできずをできない。 - 食育フォーラムでは大きででできない。 - 食育フォーラムでは大きでででできない。 - 食育フォーラムでは大きででできない。 - 食育フォーラムでは大きででできない。 - 食育では料理研究家の村とましたで、自まのみさちこりさん(料理研究を持ている。 - はらかみさちこ)さん(料理研技・は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	24.0 1 1 1 1 1 1 1 1 1

寒天(糸) さとう(上) りんご果汁

エネルギー たんぱく質