

| 日・曜           | 9日(金)                                      |     | 12日(月)                        |         | 13日(火)                                       |          | 14日(水)   |          | 15日(木)                                      |         | 16日(金)                         |          | 19日(月)                                      |         | 20日(火)                                      |         |                |         |         |          |           |      |
|---------------|--|-----|-------------------------------|---------|--|----------|--|----------|---|---------|--------------------------------|----------|---|---------|---|---------|----------------|---------|---------|----------|-----------|------|
| 献立名           | 牛乳<br>白飯<br>きゃべつのみそ汁<br>五目炒め煮<br>だいこんのあえもの |     | 牛乳<br>白飯<br>肉と野菜のうま煮<br>もやし炒め |         | 牛乳<br>白飯<br>だいこんのみそ汁<br>牛肉のしくれ煮<br>きゃべつのあえもの |          | 牛乳<br>カレーライス<br>発芽玄米入りごはん<br>ビーフカレー<br>にんじんサラダ |          | 牛乳<br>白飯<br>きざみうどん<br>鶏肉のからあげ<br>ほうれん草のあえもの |         | 牛乳<br>たけのこごはん<br>豚汁<br>ひじきの炒め煮 |          | 牛乳<br>白飯<br>じゃがいものみそ汁<br>和風ハンバーグ<br>きゃべつサラダ |         | 牛乳<br>食パン<br>いちごジャム(手作り)<br>ソイシチュー<br>コーンソー |         |                |         |         |          |           |      |
| 材料名および使用量 (g) | 牛乳   | 1本  | 牛乳                            | 1本      | 牛乳   | 1本       | 牛乳   | 1本       | 牛乳  | 1本      | 牛乳                             | 1本       | 牛乳  | 1本      | 牛乳  | 1本      | 牛乳             | 1本      |         |          |           |      |
|               | 精白米  | 75  | 精白米                           | 75      | 精白米  | 75       | 精白米  | 70       | 精白米   | 60      | 精白米                            | 65       | 精白米   | 75      | 精白米   | 75      | 食パン(60/80/100) | 1袋      |         |          |           |      |
|               | 水  | 101 | 水                             | 101     | 水  | 101      | 水  | 108      | 水   | 81      | 水                              | 83       | 水   | 101     | 水   | 101     | いちご            | 40      |         |          |           |      |
|               | きゃべつ                                       | 20  | 豚肉(短冊、小)                      | 25      | だいこん   | 20       | 牛肉(角)  | 30       | 油あげ(冷)                                      | 5       | たけのこ(新物)                       | 20       | じゃがいも                                       | 20      | てんさい糖                                       | 8       | レモン果汁          | 0.1     |         |          |           |      |
|               | 豆腐(冷)                                      | 20  | ちくわ                           | 10      | 豆腐(冷)  | 20       | じゃがいも  | 60       | 干し椎茸(スライス)                                  | 0.5     | 油あげ(冷)                         | 2        | わかめ(乾)                                      | 0.5     | わかめ(乾)                                      | 0.5     | 鶏肉(若5)         | 20      | じゃがいも   | 50       |           |      |
|               | 油あげ(冷)                                     | 5   | じゃがいも                         | 70      | 油あげ(冷)                                       | 5        | たまねぎ   | 40       | わかめ(乾)                                      | 0.5     | にんじん                           | 5        | しょうゆ(淡)                                     | 7       | にんじん  | 15      | にんじん           | 15      | たまねぎ    | 40       |           |      |
|               | わかめ(乾)                                     | 0.5 | にんじん                          | 20      | わかめ(乾)                                       | 0.5      | にんじん   | 20       | にんじん  | 15      | 清酒                             | 5        | みそ(赤)                                       | 10      | みそ(赤)                                       | 10      | みそ(赤)          | 10      | にんじん    | 20       |           |      |
|               | にんじん                                       | 15  | たまねぎ                          | 50      | にんじん   | 15       | にんじん   | 20       | にんじん  | 15      | しょうゆ(淡)                        | 6        | けずりぶし(だし用)                                  | 2       | けずりぶし(だし用)                                  | 2       | パセリ(乾)         | 0.03    | たまねぎ    | 40       |           |      |
|               | 葉ねぎ  | 5   | サラダ油                          | 1       | 葉ねぎ  | 5        | りんご  | 5        | 葉ねぎ   | 5       | こんぶ(だし用)                       | 0.5      | 水   | 1       | 煮干し(だし用)                                    | 1       | 豆乳             | 40      | にんじん    | 20       |           |      |
|               | みそ(赤)                                      | 9   | さとう(三温)                       | 3       | みそ(赤)  | 9        | 小麦粉  | 6        | しょうゆ(淡)                                     | 6       | しょうゆ(淡)                        | 6        | 水   | 83      | けずりぶし(だし用)                                  | 1       | パセリ(乾)         | 0.03    | たまねぎ    | 40       |           |      |
|               | けずりぶし(だし用)                                 | 2   | しょうゆ(濃)                       | 4.5     | けずりぶし(だし用)                                   | 2        | バター(調)   | 6        | 清酒  | 1       | 清酒                             | 1        | 豚肉(スライス)                                    | 20      | 煮干し(だし用)                                    | 1       | 豆乳             | 40      | にんじん    | 20       |           |      |
|               | 煮干し(だし用)                                   | 1   | みりん                           | 1       | 煮干し(だし用)                                     | 1        | カレー粉   | 0.9      | けずりぶし(だし用)                                  | 3       | けずりぶし(だし用)                     | 3        | 水   | 130     | 水   | 130     | でんぷん           | 1       | たまねぎ    | 20       |           |      |
|               | 水  | 120 | けずりぶし(だし用)                    | 1       | 水  | 120      | ケチャップ  | 3        | こんぶ(だし用)                                    | 0.5     | こんぶ(だし用)                       | 0.5      | 豆腐ハンバーグ(冷)                                  | 1こ      | 水   | 130     | でんぷん           | 1       | 塩       | 0.8      |           |      |
|               | 牛肉(細切)                                     | 10  | 水                             | 20      | 牛肉(スライス)                                     | 30       | ソース(ウスター)                                      | 4        | 水   | 130     | 水                              | 130      | 緑豆もやし                                       | 15      | たまねぎ  | 20      | こしょう(白)        | 0.02    | しょうゆ(濃) | 1.5      |           |      |
|               | たけのこ(水煮)                                   | 10  | 緑豆もやし                         | 30      | 系こんにやく                                       | 15       | しょうゆ(濃)  | 2        | 鶏肉(若10・皮つき)                                 | 50      | 塩                              | 0.5      | にんじん  | 15      | サラダ油  | 1       | サラダ油           | 1       | ガーリック   | 0.02     | にんじん      | 10   |
|               | にんじん                                       | 10  | にら                            | 3       | しょうが   | 1        | しょうゆ(濃)  | 2        | 塩   | 0.5     | 塩                              | 0.5      | つきこんにやく                                     | 10      | にんじん  | 15      | しょうゆ(濃)        | 1.5     | しめじ     | 5        | ぶどう酒(白)   | 1    |
|               | 葉ねぎ  | 3   | しょうゆ(濃)                       | 0.8     | サラダ油   | 0.5      | 塩  | 0.3      | 塩   | 0.5     | ガーリック                          | 0.02     | こぼろ(ささがき)                                   | 5       | つきこんにやく                                     | 10      | みつば            | 3       | みつば     | 3        | こしょう(白)   | 0.01 |
|               | ホールコーン(冷)                                  | 10  | こしょう(白)                       | 0.01    | みりん  | 3        | 塩  | 0.3      | こしょう(黒)                                     | 0.02    | こしょう(白)                        | 0.05     | 葉ねぎ   | 5       | みそ(赤)                                       | 9       | しょうゆ(濃)        | 2       | しょうゆ(濃) | 2        | さとう(三温)   | 0.5  |
|               | しょうが                                       | 0.3 | サラダ油                          | 0.5     | 清酒   | 2        | 塩  | 0.3      | 上新粉   | 5       | 上新粉                            | 5        | みそ(赤)                                       | 9       | さとう(三温)                                     | 0.5     | さとう(三温)        | 0.5     | さとう(三温) | 0.5      | ホールコーン(冷) | 30   |
|               | ごま油  | 0.5 | 水                             | 2       | しょうゆ(濃)                                      | 3        | パプリカパウダー                                       | 0.02     | にんにく  | 0.5     | てんぷら油                          | 8        | けずりぶし(だし用)                                  | 1       | でんぷん  | 0.5     | 水              | 50      | 水       | 50       | パプリカパウダー  | 0.02 |
| さとう(三温)       | 0.7  | 水   | 2                             | さとう(三温) | 1  | パプリカパウダー | 0.02   | パプリカパウダー | 0.02  | てんぷら油   | 8                              | 煮干し(だし用) | 0.5   | 清酒      | 1   | ハム      | 5              | さとう(三温) | 0.5     | さとう(三温)  | 0.5       |      |
| しょうゆ(濃)       | 1.5  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | ほうれんそう  | 25                             | 煮干し(だし用) | 0.5   | 清酒      | 1   | サラダ油    | 0.5            | 水       | 50      | パプリカパウダー | 0.02      |      |
| 清酒            | 0.5  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | ほうれんそう  | 25                             | 水        | 120   | 水       | 20  | 塩       | 0.1            | 水       | 50      | パプリカパウダー | 0.02      |      |
| 塩             | 0.1  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | 花かつお    | 0.5                            | 鶏肉(若5)   | 10  | 水       | 20  | 塩       | 0.1            | 塩       | 0.1     | 塩        | 0.1       |      |
| こしょう(黒)       | 0.01                                       | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | しょうゆ(濃) | 1.2                            | ひじき      | 2   | 水       | 20  | 塩       | 0.15           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
| にんにく          | 0.1  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 大豆(乾)    | 5   | 水       | 20  | 酢       | 0.5            | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
| だいこん          | 40   | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | にんじん     | 5   | 水       | 20  | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
| しらす干し         | 2  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | つきこんにやく  | 5   | 水       | 20  | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
| しょうゆ(淡)       | 1  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | さとう(三温)  | 2   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
| 酢             | 0.5  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 煮干し(だし用) | 0.5   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
| さとう(三温)       | 0.2  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー | 0.02   | しょうゆ(濃)  | 2   | さとう(三温) | 0.2                            | 水        | 120   | さとう(三温) | 2   | こしょう(白) | 0.01           | こしょう(白) | 0.01    | こしょう(白)  | 0.01      |      |
|               |  | 水   | 2                             | 水       | 2  | パプリカパウダー |  |          |   |         |                                |          |   |         |   |         |                |         |         |          |           |      |

| 日・曜           | 21日(水)                        |             | 22日(木)                                  |             | 23日(金)                          |             | 26日(月)                       |             | 27日(火)   |             | 28日(水)                               |             | 30日(金)                                    |     |
|---------------|-------------------------------|-------------|---|-------------|---------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|--|-------------|--------------------------------------|-------------|---|-----|
| 献立名           | 牛乳<br>白飯<br>八宝菜<br>じゃがいもの中華炒め |             | 牛乳<br>白飯<br>もずく汁<br>さわらのからあげ<br>切干大根の煮物 |             | 牛乳<br>とふめし<br>すまし汁<br>たけのこのみそ炒め |             | 牛乳<br>白飯<br>肉じゃが<br>もやしのあえもの |             | 牛乳<br>白飯<br>もち麦めん汁<br>きびなごのからあげ<br>野菜のあえもの<br><small>きびなごについて、下記の欄をご覧ください。</small> |             | 牛乳<br>白飯<br>沢煮椀<br>ぜんまいの炒め煮<br>かしわもち |             | 牛乳<br>白飯<br>たまねぎのみそ汁<br>高野豆腐の含め煮<br>ぶどうかん |     |
| 材料名および使用量 (g) | 牛乳                            | 1本          | 牛乳                                      | 1本          | 牛乳                              | 1本          | 牛乳                           | 1本          | 牛乳   | 1本          | 牛乳                                   | 1本          | 牛乳  | 1本  |
|               | 精白米                           | 75          | 精白米                                     | 75          | 精白米                             | 60          | 精白米                          | 75          | 精白米  | 75          | 精白米                                  | 75          | 精白米                                       | 75  |
|               | 水                             | 101         | 水                                       | 101         | 豆腐(冷)                           | 15          | 水                            | 101         | 水  | 101         | 水                                    | 101         | 水   | 101 |
|               | 豚肉(スライス)                      | 20          | もずく(冷)                                  | 10          | さば缶                             | 15          | 牛肉(スライス)                     | 30          | もち麦めん  | 10          | 豚肉(細切)                               | 20          | たまねぎ                                      | 20  |
|               | えび(80・120・冷)                  | 10          | 豆腐(冷)                                   | 20          | ごぼう(ささがき)                       | 3           | じゃがいも                        | 80          | 油あげ(冷)   | 5           | ゆば(乾)                                | 2           | 油あげ(冷)                                    | 5   |
|               | いか(かのこ・冷)                     | 20          | にんじん                                    | 15          | にんじん                            | 3           | にんじん                         | 25          | たまねぎ   | 15          | にんじん                                 | 15          | わかめ(乾)                                    | 0.5 |
|               | 清酒                            | 1.5         | 葉ねぎ                                     | 5           | 油あげ(冷)                          | 3           | たまねぎ                         | 40          | にんじん   | 15          | たけのこ(新物)                             | 10          | にんじん                                      | 15  |
|               | きゃべつ                          | 20          | 干し椎茸(スライス)                              | 0.5         | しょうゆ(濃)                         | 4           | 糸こんにゃく                       | 35          | 葉ねぎ  | 5           | えのきだけ                                | 10          | 葉ねぎ                                       | 5   |
|               | たまねぎ                          | 40          | 麦みそ                                     | 9           | しょうゆ(淡)                         | 2           | さとう(三温)                      | 3           | 干し椎茸(スライス)   | 0.5         | みつば                                  | 3           | 麦みそ                                       | 10  |
|               | にんじん                          | 15          | けずりぶし(だし用)                              | 3           | みりん                             | 1           | しょうゆ(濃)                      | 5.5         | しょうゆ(淡)  | 3           | しょうゆ(淡)                              | 4           | けずりぶし(だし用)                                | 2   |
|               | 緑豆もやし                         | 20          | 水                                       | 120         | 水                               | 74          | みりん                          | 1           | しょうゆ(濃)  | 1           | 清酒                                   | 1           | 煮干し(だし用)                                  | 1   |
|               | たけのこ(水煮)                      | 5           | さわら(角・冷)                                | 50          | ぶ                               | 1.5         | サラダ油                         | 1           | 清酒   | 1           | 塩                                    | 0.2         | 水   | 130 |
|               | 干し椎茸(スライス)                    | 0.5         | 塩                                       | 0.5         | ちくわ                             | 10          | 緑豆もやし                        | 50          | けずりぶし(だし用)   | 2           | けずりぶし(だし用)                           | 1           | 高野豆腐(1/20)                                | 5   |
|               | 塩                             | 0.2         | こしょう(白)                                 | 0.05        | わかめ(乾)                          | 0.5         | 辛子                           | 0.03        | こんぶ(だし用)   | 0.5         | こんぶ(だし用)                             | 0.5         | にんじん                                      | 5   |
|               | こしょう(黒)                       | 0.03        | 上新粉                                     | 8           | にんじん                            | 15          | しょうゆ(淡)                      | 2           | 水  | 130         | 水                                    | 120         | 鶏肉(若5)                                    | 10  |
|               | ごま油                           | 1           | てんぷら油                                   | 8           | みつば                             | 3           | しょうゆ(濃)                      | 0.2         | きびなご(冷)  | 35          | ぜんまい(水煮)                             | 25          | たまねぎ                                      | 10  |
|               | にんにく                          | 0.3         | 鶏肉(若5)                                  | 5           | 干し椎茸(スライス)                      | 0.5         | さとう(三温)                      | 0.5         | 塩  | 0.3         | にんじん                                 | 3           | さやいんげん                                    | 5   |
|               | 清酒                            | 1           | 切干大根                                    | 5           | しょうゆ(淡)                         | 4           | 酢                            | 0.5         | こしょう(白)  | 0.03        | 油あげ(冷)                               | 3           | さとう(三温)                                   | 1.2 |
|               | でんぷん                          | 2           | にんじん                                    | 5           | 清酒                              | 1           |                              |             | 上新粉  | 4           | いりごま                                 | 0.5         | しょうゆ(濃)                                   | 2   |
|               | しょうゆ(淡)                       | 3           | さとう(三温)                                 | 1.5         | 塩                               | 0.2         |                              |             | てんぷら油  | 5           | さとう(三温)                              | 1           | みりん                                       | 0.5 |
| 鶏手羽先(だし用)     | 10                            | しょうゆ(濃)     | 2.5                                     | けずりぶし(だし用)  | 2                               |             |                              | きゃべつ        | 30   | しょうゆ(濃)     | 2                                    | サラダ油        | 0.5                                       |     |
| しょうが(だし用)     | 0.3                           | みりん         | 0.5                                     | こんぶ(だし用)    | 0.5                             |             |                              | にんじん        | 5  | みりん         | 0.5                                  | 水           | 15  |     |
| にんにく(だし用)     | 0.2                           | けずりぶし(だし用)  | 1                                       | 水           | 130                             |             |                              | ほうれんそう      | 5  | サラダ油        | 0.5                                  | ぶどう果汁       | 25  |     |
| にんじん(だし用)     | 0.5                           | 水           | 10                                      | たけのこ(新物)    | 20                              |             |                              | 花かつお        | 0.5  | けずりぶし(だし用)  | 1                                    | 寒天(フレーク)    | 0.6                                       |     |
| 葉ねぎ(だし用)      | 1                             |             |   | 豚肉(細切)      | 15                              |             |                              | 水           | 1  | 水           | 5                                    | さとう(上白)     | 5   |     |
| 水             | 40                            |             |   | きゃべつ        | 15                              |             |                              | しょうゆ(淡)     | 1.5  | かしわもち(冷)    | 1                                    | 水           | 25  |     |
| 牛肉(細切)        | 10                            |             |   | サラダ油        | 0.5                             |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| じゃがいも         | 35                            |             |   | しょうが        | 0.1                             |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| にんじん          | 5                             |             |   | にんにく        | 0.1                             |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| しょうが          | 0.3                           |             |   | みそ(赤)       | 3                               |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| にんにく          | 0.1                           |             |   | しょうゆ(濃)     | 0.5                             |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| いりごま          | 0.5                           |             |   | さとう(三温)     | 0.5                             |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| さとう(三温)       | 0.8                           |             |   |             |                                 |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| しょうゆ(濃)       | 2                             |             |   |             |                                 |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| 清酒            | 0.5                           |             |   |             |                                 |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| ごま油           | 0.5                           |             |   |             |                                 |             |                              |             |  |             |                                      |             |   |     |
| エネルギー/たんぱく質   | 586kcal 25.3g                 | エネルギー/たんぱく質 | 669kcal 25.5g                           | エネルギー/たんぱく質 | 501kcal 20.5g                   | エネルギー/たんぱく質 | 607kcal 20.6g                | エネルギー/たんぱく質 | 576kcal 21.6g  | エネルギー/たんぱく質 | 601kcal 20.5g                        | エネルギー/たんぱく質 | 545kcal 18.5g                             |     |

学校給食は「生きた教材」です。

学校給食は食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



学校給食の栄養

学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1でよいというわけではなく、家庭の食事で不足しがちで、子どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウムやビタミン類は1日の必要量の40～60%を学校給食で摂取できるように考慮しています。

給食室では調理員が腕によりをかけて「手作りの味」を大切に調理しています。



市のホームページでも給食の情報を掲載しています。

<材料の記載例>

- ・さとう(三温) : 三温糖
- ・しょうゆ(淡) : 淡口しょうゆ
- ・えび(80・120・冷) : 重量1ポンドあたり80尾から120尾のえびが入っているもの
- ・鶏肉(若5) : 若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの
- ・合挽肉(3.2) : 牛肉と豚肉を1:1に合わせ、直径3.2mmの大きさに挽いたもの
- ・ごぼう(ささがき) : ごぼうをささがきにカット加工したもの
- ・こんぶ(だし用) : だしをとるために使用するこんぶ
- ・さとう(上白) : 上白糖
- ・しょうゆ(濃) : 濃口しょうゆ

**食物アレルギー豆知識 「きびなご」などに含まれる魚卵について** 27日「きびなごのからあげ」

近年は、「たらこ」、「いくら」など魚卵(魚の卵)にアレルギー反応を起こす児童も少なくありません。川西市の給食では、魚卵そのものを使用する献立はほとんどありませんが、貴重なカルシウム源として骨ごと食べられる小魚を使用することがあります。

本市で使用する物資については、見本を確認して決めています。当日、納入される魚のお腹に卵があるか、事前に確認することはできません。「きびなご」以外にも、給食の献立には魚卵が含まれている可能性のある魚(わかさぎ・いわし・さんま・はたはた等)があります。魚卵アレルギーがある場合、各学校に連絡の上、喫食を控えるなどの対応をお願いいたします。

**28日 かしわもち**  
5月5日「端午の節句(こどもの日)」の行事食です。こどもたちが、元気に成長するようにと願いをこめます。少し早ですが、冷凍品のため、前日納品可能な日の実施です。