

令和4年 8・9月 学校給食献立表 (7～9年生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
29 米飯 パイン缶 キーマカレー 角チーズ ゴーヤのいため物 牛乳	30 米飯 肉じゃが ごまみそ汁 白身魚のレモンじょうゆ焼き 牛乳	31 ツナとコーンの炊き込みご飯 鶏肉とごぼうのいため煮 わかめ汁 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳	1 米飯 豚肉のから揚げねぎソース とうがんのすまし汁 ゆかりふりかけ(袋) キャベツの塩昆布あえ ヨーグルトドリンク	2 米飯 なすのみそいため 中華スープ トッポギ 牛乳
5 米飯 鶏肉とズッキーニのいため物 中華風うま煮 チヂミ 牛乳	6 米飯 ハンバーグとコーンソテー コンソメスープ バジルポテト 牛乳	7 チキンライス ドレッシングサラダ ポトフ 白身魚のカレー焼き 牛乳	8 米飯 白身魚のから揚げ(パ・ベキューソース) 豆乳入りパンプキンスープ さかなふりかけ(袋) 夏野菜のチキングリル 牛乳	9 米飯 みたらし団子 のっぺい汁 牛肉の甘辛煮 味付けいりこ 牛乳
12 さつまいもごはん ひじきの煮物 うおそうめん汁 ゆずゼリー 鶏肉の塩こうじ焼き 牛乳	13 米飯 豚肉のケチャップ煮 キャベツのスープ 焼きなすのポン酢風味 牛乳	14 米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 昆布ふりかけ(袋) いかのソース焼き 牛乳	15 米飯 バンバンジー 中華風コーンスープ じゃことピーマンのつくだ煮 ハッシュドポテト 牛乳	16 米飯 ガパオ レタススープ ひじきサラダ ヨーグルトドリンク
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。	20 米飯 鶏肉の紅茶煮 なすのみそ汁 じゃこのつくだ煮 冷凍みかん 野菜いため 牛乳	21 ガーリックライス ゆずウインナーとカレーソテー パスタスープ 角チーズ ポテトサラダ 牛乳	22 米飯 さわらの南部焼き うま煮 納豆 チンジャオロース 牛乳	23 
26 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 鶏団子のスープ ぶどうゼリー 牛乳	27 米飯 和なし缶 チキンカレー 味付けいりこ キャベツとベーコンの蒸し煮 牛乳	28 米飯 酢鶏 きのこ汁 つぼ漬 さといもの煮物 牛乳	29 コーンライス 鮭とひじきのグラタン トマトスープ スライスチーズ 牛乳	30 米飯 大根サラダ タンタンめん 塩昆布 大学いも 牛乳

箕面市教育委員会

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

〈URL〉 <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

箕面の畑だより

6月中旬、南谷さんの畑を
訪問しました。

雨の中でしたが、畑には根深ねぎや
キャベツなどがいきいきと育っていました。

南谷さんの畑は、昔は田んぼとしてお米が作られていたそうです。この
ような土地は、土が固く、野菜を作ることは難しいそうですが、さまざ
まな機械を使ったり、全国各地の農家さんの畑を見に行き話を聞いた
りなど、よりよい土になるように、そしておいしい野菜が作れるよう
に日々研究されています。

〈根深ねぎ〉



これは昨日畑に植えられた根深ねぎです。
種からここまで成長するまでは、「ペーパー
ポット」と呼ばれる紙でできた小さいポット
に種を入れて育てます。根深ねぎは、収穫す
るまでに半年くらいかかります。それまでは

傷がつかないように注意しながら「土寄せ」という作業を1か月に1回
くらい行うそうです。また、ねぎは暑すぎたり、湿気が多すぎたりする
と病気になりやすいため、これから暑くなってくる夏は、昼間だけ屋根
をつけて、日陰を作りながらねぎが元気に育つ
ように工夫されています。

南谷さんは、みなさんに安全でおいしい野菜
を食べてもらえるように、なるべく農薬や化学
肥料を使わずに野菜を栽培されています。
暑い時期ですが、野菜をしっかり食べて元気に
過ごしましょう。



	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	815	31.4	25.0	383	2.6	259	0.46	0.54	34



調理方法

9月のこん立より

鮭とひじきのグラタン (29日のこん立)

- ①鮭は1.5cm角くらいのさいの目切りにし、酒をふっておく。
- ②たまねぎはうす切り、じゃがいもは1cm角のさいの目切りにする。
- ③さやいんげんは、1～2cmの長さに切り、さっと湯通ししておく。
- ④ひじきは、洗ってからたっぷりの水につけてもどし、ザルに入れて水を切っておく。
- ⑤鍋に油を熱し、たまねぎをいためた後、鮭、じゃがいも、ひじきを加えていため、全体がつかう程度の水とブイヨンを加えて煮る。
- ⑥火が通ったら、塩、こしょうで調味し、豆乳を加えて味をととのえ、③のさやいんげんを加える。
- ⑦少量の水で溶いた米粉を少しずつ加え、加熱しながらよく混ぜ、とろみを調整する。
- ⑧⑦をオーブン皿に流し入れ、米パン粉をふって、オーブンで軽く焦げ目がつくまで焼く。



週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2日(金)		
米飯 パイン缶 キーマカレー 角チーズ ゴーヤのいため物 牛乳			米飯 肉じゃが ごまみそ汁 白身魚のレモンじょうゆ焼き 牛乳			ツナとコーンの炊き込みご飯 鶏肉とごぼうのいため煮 わかめ汁 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳			米飯 豚肉のから揚げねぎソース とうがんのすまし汁 ゆかりふりかけ(袋) キャベツの塩昆布あえ ヨーグルトドリンク			米飯 なすのみそいため 中華スープ トッポギ 牛乳		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	100 g		米	100 g		米	90 g		米	100 g		米	100 g	
水	140 g		水	140 g		水	113 g		水	140 g		水	140 g	
パイナップル(缶)	60 g		牛肉	36 g		ホールコーン	5 g		豚肉	72 g		なす	30 g	
豚肉	44 g		じゃがいも	36 g		まぐろ油漬	20 g		塩	0.24 g		油	2.4 g	
たまねぎ	44 g		にんじん	12 g		にんじん	5 g		こしょう	0.01 g		豚肉	48 g	
にんじん	16.5 g		たまねぎ	24 g		塩	1 g		でんぶん	9.6 g		しょうが	0.36 g	
じゃがいも	44 g		さやいんげん	6 g		しょうゆ	0.3 g		油	7.2 g		にんにく	0.24 g	
オクラ	5.5 g		油	1.2 g		油	1 g		酢	3.6 g		ピーマン(青)	3.6 g	
にんにく	0.33 g		水	12 g		鶏肉	48 g		しょうゆ	2.4 g		信州みそ	2.4 g	
しょうが	0.55 g		砂糖	2.4 g		たまねぎ	18 g		砂糖	2.4 g		赤みそ	1.2 g	
油	1.2 g		しょうゆ	3.6 g		にんじん	6 g		葉ねぎ	6 g		油	0.6 g	
塩	0.72 g		ロースハム	16.5 g		ごぼう	12 g		水	6 g		砂糖	1.2 g	
ホールトマト(缶)	12 g		キャベツ	22 g		油	1.2 g		鶏肉	16.5 g		しょうゆ	1.2 g	
トマトケチャップ	8.4 g		にんじん	11 g		酒	1.2 g		とうがん	16.5 g		牛肉	16.5 g	
ウスターソース	3.6 g		たまねぎ	22 g		砂糖	1.2 g		にんじん	11 g		豆腐(冷)	22 g	
しょうゆ	3.6 g		チンゲンサイ	11 g		しょうゆ	2.4 g		たまねぎ	22 g		にんじん	8.8 g	
ブイヨン(缶)	6 g		白ごま	1.1 g		みりん	1.2 g		だいこん	11 g		たまねぎ	16.5 g	
りんごピューレ(缶)	7.2 g		ねりごま	1.65 g		豚肉	22 g		チンゲンサイ	11 g		キャベツ	11 g	
上新粉	4.8 g		信州みそ	6.6 g		生わかめ	2.2 g		けずり節	1.65 g		こまつな	11 g	
油	3.6 g		だし昆布	0.55 g		たまねぎ	22 g		だし昆布	0.55 g		だし昆布	0.55 g	
カレー粉	0.84 g		けずり節	1.65 g		じゃがいも	11 g		水	110 g		ガラスープ	4.4 g	
水	72 g		塩	0.22 g		にんじん	11 g		塩	0.66 g		水	110 g	
角チーズ	1 個		水	110 g		だいこん	11 g		しょうゆ	1.1 g		しょうゆ	1.1 g	
鶏肉	20 g		しょうゆ	1.1 g		ほうれんそう	8.8 g		ゆかりふりかけ	1 袋		塩	0.66 g	
にがうり	10 g		たら	1 切		けずり節	1.65 g		キャベツ	40 g		こしょう	0.02 g	
たまねぎ	20 g		酒	1 g		だし昆布	0.55 g		にんじん	10 g		白ごま	1.1 g	
にんじん	5 g		塩	0.2 g		水	110 g		塩昆布	1 g		ごま油	1.1 g	
ピーマン(赤)	5 g		こしょう	0.01 g		塩	0.66 g		油	1 g		平天	10 g	
油	1 g		油	1 g		こしょう	0.02 g		砂糖	0.3 g		トッポギ	25 g	
塩	0.3 g		みりん	1 g		しょうゆ	1.1 g		ヨーグルトドリンク	1 本		にんじん	5 g	
こしょう	0.01 g		しょうゆ	1 g		油	1.1 g					たまねぎ	10 g	
しょうゆ	1 g		レモン果汁	2 g		生揚げ	40 g					トマトケチャップ	5 g	
牛乳	1 本		牛乳	1 本		しょうが	1 g					コチュジャン	1.5 g	
						葉ねぎ	3 g					砂糖	0.5 g	
						砂糖	0.8 g					しょうゆ	0.5 g	
						しょうゆ	2.5 g					油	1 g	
						油	1 g					水	20 g	
						牛乳	1 本					牛乳	1 本	

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

9月5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9日(金)		
米飯 鶏肉とズッキーニのいため物 中華風うま煮 チヂミ 牛乳			米飯 ハンバーグとコーンソテー コンソメスープ バジルポテト 牛乳			チキンライス ドレッシングサラダ ポトフ 白身魚のカレー焼き 牛乳			米飯 白身魚のから揚げ(バーベキューソース) 豆乳入りパンプキンスープ さかなふりかけ(袋) 夏野菜のチキングリル 牛乳			米飯 みたらし団子 のっぺい汁 牛肉の甘辛煮 味付けいりこ 牛乳		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	100 g		米	100 g		米	90 g		米	100 g		米	100 g	
水	140 g		水	140 g		水	130 g		水	140 g		水	140 g	
鶏肉	60 g		鶏豚ハンバーグ	1 個		たまねぎ	20 g		ホキ	72 g		白玉団子	48 g	
しょうゆ	1.2 g		油	1 g		グリーンピース	3 g		塩	0.36 g		砂糖	3.6 g	
酒	0.6 g		にんじん	12 g		トマトケチャップ	3 g		酒	1.2 g		しょうゆ	2.4 g	
ズッキーニ	24 g		ホールコーン	18 g		塩	0.3 g		でんぷん	12 g		水	24 g	
油	1.2 g		しょうゆ	1.2 g		油	2 g		油	6 g		でんぷん	0.6 g	
塩	0.36 g		砂糖	0.6 g		鶏肉	30 g		しょうが	0.36 g		鶏肉	11 g	
こしょう	0.01 g		水	6 g		トマトケチャップ	8 g		にんにく	0.12 g		油揚げ	5.5 g	
でんぷん	1.2 g		でんぷん	0.24 g		油	1 g		りんごビューレ(缶)	8.4 g		はくさい	22 g	
牛肉	16.5 g		油	1.2 g		塩	0.3 g		砂糖	1.2 g		だいこん	16.5 g	
生揚げ	22 g		牛肉	11 g		こしょう	0.01 g		しょうゆ	2.4 g		さといも	11 g	
たまねぎ	22 g		たまねぎ	33 g		焼き竹輪	5.5 g		ウスターソース	1.2 g		こまつな	11 g	
はくさい	33 g		にんじん	11 g		キャベツ	33 g		油	0.6 g		にんじん	5.5 g	
にんじん	11 g		キャベツ	22 g		にんじん	11 g		ベーコン	11 g		けずり節	1.65 g	
干しいたけ	0.55 g		パセリ	0.55 g		きゅうり	11 g		かぼちゃ	27.5 g		だし昆布	0.55 g	
たけのこ(水煮)	11 g		ブイヨン(缶)	8.8 g		白ごま	1.1 g		クリームコーン(缶)	22 g		水	110 g	
葉ねぎ	5.5 g		水	110 g		油	2.2 g		たまねぎ	22 g		塩	0.66 g	
でんぷん	1.1 g		塩	0.66 g		酢	1.1 g		にんじん	11 g		しょうゆ	1.1 g	
ガラスープ	3.3 g		こしょう	0.02 g		塩	0.22 g		チンゲンサイ	11 g		でんぷん	1.1 g	
油	1.1 g		油	1.1 g		砂糖	0.55 g		豆乳	22 g		牛肉	45 g	
水	44 g		じゃがいも	50 g		こしょう	0.01 g		ブイヨン(缶)	5.5 g		たまねぎ	15 g	
酒	1.1 g		たまねぎ	10 g		ウインナーソーセージ	22 g		水	88 g		にんじん	9 g	
塩	0.66 g		油	1 g		じゃがいも	33 g		塩	0.77 g		葉ねぎ	9 g	
砂糖	0.33 g		バジルペースト	1.5 g		たまねぎ	33 g		こしょう	0.02 g		糸こんにゃく	9 g	
こしょう	0.02 g		塩	0.2 g		だいこん	11 g		でんぷん	1.1 g		油	1.2 g	
しょうゆ	1.1 g		こしょう	0.01 g		にんじん	11 g		さかなふりかけ	1 袋		酒	3 g	
まぐろ油漬	12 g		牛乳	1 本		こまつな	11 g		鶏肉	40 g		砂糖	3 g	
にんじん	6 g					ブイヨン(缶)	4.4 g		酒	0.5 g		しょうゆ	3 g	
にら	6 g					水	88 g		しょうゆ	1 g		水	15 g	
じゃがいも	15 g					塩	0.66 g		たまねぎ	20 g		味付けいりこ	1 袋	
上新粉	5 g					こしょう	0.02 g		ズッキーニ	15 g		牛乳	1 本	
塩	0.1 g					油	1.1 g		ピーマン(赤)	5 g				
しょうゆ	0.3 g					シルバー	60 g		オリーブ油	1 g				
ごま油	2.5 g					酒	1 g		塩	0.2 g				
牛乳	1 本					塩	0.2 g		こしょう	0.01 g				
						カレー粉	0.3 g		牛乳	1 本				
						油	1 g							
						牛乳	1 本							

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

9月12日(月)			9月13日(火)			9月14日(水)			9月15日(木)			9月16日(金)		
さつまいもごはん ひじきの煮物 うおそうめん汁 ゆずゼリー 鶏肉の塩こうじ焼き 牛乳			米飯 豚肉のケチャップ煮 キャベツのスープ 焼きなすのポン酢風味 牛乳			米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 昆布ふりかけ(袋) いかのソース焼き 牛乳			米飯 パンバンジー 中華風コーンスープ じゃことピーマンのつくだ煮 ハッシュドポテト 牛乳			米飯 ガパオ レタススープ ひじきサラダ ヨーグルトドリンク		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	90 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g	
水	126 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g	
さつまいも	30 g		豚肉	72 g		焼き竹輪	9.6 g		鶏肉	49.5 g		鶏肉	66 g	
塩	1 g		たまねぎ	12 g		たまねぎ	24 g		酒	1.1 g		たまねぎ	30 g	
油	1 g		ピーマン(青)	3.6 g		にがうり	9.6 g		きゅうり	11 g		ピーマン(青)	6 g	
牛肉	36 g		油	1.2 g		にんじん	6 g		にんじん	11 g		ピーマン(赤)	6 g	
ひじき	2.2 g		トマトケチャップ	12 g		モロヘイヤ	3.6 g		白ごま	1.1 g		油	1.8 g	
にんじん	6 g		酒	1.2 g		上新粉	14.4 g		ねりごま	1.65 g		しょうが	0.24 g	
さやいんげん	3.6 g		ウスターソース	1.2 g		水	8.4 g		酢	2.2 g		にんにく	0.24 g	
砂糖	2.4 g		砂糖	1.2 g		塩	0.36 g		砂糖	1.1 g		酒	1.2 g	
しょうゆ	2.4 g		塩	0.24 g		油	6 g		しょうゆ	1.65 g		しょうゆ	2.4 g	
油	1.8 g		こしょう	0.01 g		豚肉	22 g		油	1.1 g		みりん	0.36 g	
水	24 g		水	6 g		さつまいも	22 g		焼き豚	16.5 g		砂糖	1.2 g	
うおそうめん	11 g		生揚げ	16.5 g		たまねぎ	16.5 g		たまねぎ	16.5 g		塩	0.36 g	
たまねぎ	22 g		キャベツ	27.5 g		にんじん	11 g		にんじん	11 g		こしょう	0.01 g	
はくさい	22 g		たまねぎ	11 g		つきこんにゃく	5.5 g		たけのこ(水煮)	11 g		バジルペースト	3.6 g	
にんじん	11 g		にんじん	11 g		葉ねぎ	5.5 g		ホールコーン	11 g		ベーコン	16.5 g	
こまつな	11 g		こまつな	11 g		赤みそ	5.5 g		クリームコーン(缶)	11 g		レタス	16.5 g	
だし昆布	0.55 g		ガラスープ	4.4 g		信州みそ	4.4 g		チンゲンサイ	11 g		たまねぎ	22 g	
けずり節	1.65 g		だし昆布	0.55 g		煮干し	3.3 g		ガラスープ	4.4 g		じゃがいも	22 g	
水	110 g		水	110 g		水	110 g		だし昆布	0.55 g		にんじん	11 g	
塩	0.66 g		塩	0.66 g		こんぶふりかけ	1 袋		水	110 g		油	1.1 g	
しょうゆ	1.1 g		こしょう	0.02 g		いか(輪切り)	40 g		しょうゆ	1.1 g		ブイヨン(缶)	8.8 g	
ゆずゼリー	1 個		油	1.1 g		酒	1 g		塩	0.66 g		水	110 g	
鶏肉	60 g		鶏肉	25 g		ウスターソース	3 g		こしょう	0.02 g		しょうゆ	1.1 g	
塩こうじ	3 g		なす	30 g		りんごピューレ(缶)	3 g		でんぷん	1.1 g		塩	0.66 g	
油	1 g		油	1.5 g		砂糖	1 g		ちりめんじゃこ	7.2 g		こしょう	0.02 g	
牛乳	1 本		レモン果汁	0.5 g		油	1 g		ピーマン(青)	3.6 g		ひじき	1.5 g	
			酢	1.5 g		牛乳	1 本		油	1.2 g		焼き竹輪	8 g	
			砂糖	2 g					砂糖	1.2 g		砂糖	0.3 g	
			しょうゆ	2 g					しょうゆ	1.2 g		しょうゆ	1 g	
			牛乳	1 本					みりん	1.2 g		ホールコーン	10 g	
									じゃがいも	60 g		れんこん	10 g	
									でんぷん	1 g		にんじん	5 g	
									油	1 g		さやいんげん	3 g	
									塩	0.3 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g	
									こしょう	0.01 g		ヨーグルトドリンク	1 本	
									牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

9月19日(月)			9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)			9月23日(金)		
米飯 鶏肉の紅茶煮 なすのみそ汁 じゃこのつくだ煮 冷凍みかん 野菜いため 牛乳			米飯 鶏肉の紅茶煮 なすのみそ汁 じゃこのつくだ煮 冷凍みかん 野菜いため 牛乳			ガーリックライス ゆずウインナーとカレーソーテ パスタスープ 角チーズ ポテトサラダ 牛乳			米飯 さわらの南部焼き うま煮 納豆 チンジャオロース 牛乳					
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
			米	100 g		米	100 g		米	100 g				
			水	140 g		水	116 g		水	140 g				
			鶏肉	72 g		たまねぎ	10 g		さわら	1 切				
			紅茶	0.6 g		にんじん	5 g		油	1.2 g				
			水	24 g		にんにく	0.8 g		しょうゆ	3 g				
			酢	1.8 g		ガラスープ	3 g		酒	1.2 g				
			砂糖	1.44 g		塩	1 g		白ごま	1.8 g				
			しょうゆ	3.6 g		こしょう	0.01 g		鶏肉	22 g				
			みりん	1.2 g		油	2 g		はるさめ	3.3 g				
			豚肉	16.5 g		ゆず入りウインナー	2 本		キャベツ	33 g				
			なす	11 g		チンゲンサイ	12 g		たまねぎ	27.5 g				
			にんじん	11 g		ホールコーン	12 g		にんじん	11 g				
			はくさい	16.5 g		塩	0.12 g		しめじ	11 g				
			だいこん	16.5 g		カレー粉	0.12 g		葉ねぎ	5.5 g				
			こまつな	11 g		油	1.2 g		ガラスープ	4.4 g				
			煮干し	3.3 g		牛肉	11 g		水	88 g				
			水	110 g		米粉スパゲティ	6.6 g		しょうゆ	1.1 g				
			信州みそ	4.4 g		にんじん	11 g		塩	0.66 g				
			赤みそ	5.5 g		たまねぎ	22 g		こしょう	0.02 g				
			ちりめんじゃこ	7.2 g		キャベツ	11 g		でんぶん	1.1 g				
			白ごま	1.2 g		さやいんげん	5.5 g		納豆(カップ)	1 個				
			砂糖	1.2 g		フイヨン(缶)	4.4 g		牛肉	30 g				
			しょうゆ	1.2 g		水	110 g		酒	1 g				
			みりん	1.2 g		塩	0.66 g		しょうゆ	1 g				
			冷凍みかん	1 個		こしょう	0.02 g		ピーマン(青)	10 g				
			焼き竹輪	5 g		角チーズ	1 個		ピーマン(赤)	5 g				
			キャベツ	25 g		じゃがいも	40 g		たけのこ(水煮)	5 g				
			にんじん	5 g		たまねぎ	15 g		油	1 g				
			たまねぎ	15 g		にんじん	5 g		しょうゆ	1 g				
			油	1 g		きゅうり	5 g		砂糖	1.5 g				
			こしょう	0.01 g		油	1 g		牛乳	1 本				
			塩	0.3 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g							
			牛乳	1 本		塩	0.3 g							
						こしょう	0.01 g							
						牛乳	1 本							

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

9月26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)	
米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 鶏団子のスープ ぶどうゼリー 牛乳		米飯 和なし缶 チキンカレー 味付けいりこ キャベツとベーコンの蒸し煮 牛乳		米飯 酢鶏 きのこ汁 つぼ漬 さといもの煮物 牛乳		コーンライス 鮭とひじきのグラタン トマトスープ スライスチーズ 牛乳		米飯 大根サラダ タンタンめん 塩昆布 大学いも 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	90 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	126 g	水	140 g
牛肉	30 g	和なし(缶)	60 g	鶏肉	60 g	ホールコーン	20 g	まぐろ油漬	11 g
糸こんにゃく	24 g	鶏肉	44 g	しょうが	0.6 g	ガラスープ	3 g	だいこん	22 g
たまねぎ	12 g	しょうが	0.33 g	酒	1.2 g	塩	1 g	きゅうり	11 g
にんじん	12 g	しょうゆ	1.2 g	しょうゆ	1.2 g	こしょう	0.01 g	ホールコーン	11 g
にら	6 g	じゃがいも	44 g	でんぷん	9.6 g	油	2 g	油	2.2 g
ごま油	0.6 g	たまねぎ	49.5 g	油	4.8 g	ざけ	24 g	酢	1.1 g
しょうが	0.24 g	にんじん	11 g	たまねぎ	24 g	酒	1.2 g	砂糖	0.55 g
しょうゆ	2.4 g	グリーンピース	5.5 g	にんじん	12 g	たまねぎ	18 g	塩	0.22 g
砂糖	0.6 g	にんにく	0.33 g	ピーマン(青)	6 g	じゃがいも	24 g	こしょう	0.01 g
こしょう	0.01 g	塩	0.72 g	水	6 g	ひじき	0.88 g	豚肉	38.5 g
白ごま	1.2 g	油	1.2 g	油	1.2 g	さやいんげん	6 g	にんにく	0.22 g
油	1.2 g	ブイヨン(缶)	6 g	しょうゆ	2.4 g	豆乳	18 g	米粉スバゲティ	5.5 g
肉だんご(チキン)	27.5 g	トマトケチャップ	8.4 g	酢	2.4 g	ブイヨン(缶)	3.6 g	たまねぎ	27.5 g
キャベツ	22 g	ウスターソース	3.6 g	砂糖	1.2 g	塩	0.36 g	にんじん	5.5 g
たまねぎ	22 g	しょうゆ	2.4 g	生揚げ	22 g	こしょう	0.01 g	こまつな	11 g
にんじん	11 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	しめじ	11 g	油	1.2 g	油	1.1 g
こまつな	11 g	上新粉	4.8 g	えのきたけ	11 g	上新粉	1.2 g	赤みそ	3.3 g
だし昆布	0.55 g	油	3.6 g	にんじん	16.5 g	米パン粉	2.4 g	信州みそ	4.4 g
ガラスープ	4.4 g	カレー粉	0.84 g	れんこん	5.5 g	ウインナーソーセージ	16.5 g	ねりごま	2.75 g
水	110 g	水	72 g	つきこんにゃく	11 g	セロリ	1.1 g	白ごま	1.1 g
塩	0.66 g	味付けいりこ	1 袋	チンゲンサイ	11 g	たまねぎ	22 g	ガラスープ	4.4 g
こしょう	0.02 g	ベーコン	10 g	けずり節	1.65 g	にんじん	11 g	水	110 g
しょうゆ	1.1 g	油	1 g	だし昆布	1.1 g	キャベツ	16.5 g	トウバンジャン	0.11 g
油	1.1 g	キャベツ	30 g	水	110 g	トマト	11 g	しょうゆ	0.33 g
ぶどうゼリー	1 個	にんじん	10 g	しょうゆ	1.1 g	パセリ	0.55 g	砂糖	0.33 g
牛乳	1 本	ブイヨン(缶)	2 g	塩	0.66 g	トマトケチャップ	8.8 g	塩昆布	2.2 g
		水	10 g	みりん	1.1 g	油	1.1 g	さつまいも	50 g
		塩	0.1 g	つぼ漬	12 g	砂糖	0.22 g	砂糖	2 g
		こしょう	0.01 g	平天	5 g	塩	0.66 g	油	1.5 g
		牛乳	1 本	さといも	25 g	こしょう	0.02 g	水	0.5 g
				たけのこ(水煮)	10 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	しょうゆ	0.5 g
				さやいんげん	5 g	水	110 g	砂糖	1.5 g
				油	1 g	スライスチーズ	1 枚	牛乳	1 本
				水	20 g	牛乳	1 本		
				砂糖	1 g				
				しょうゆ	2 g				
				みりん	1 g				
				でんぷん	1 g				
				牛乳	1 本				