

# 令和6年 10月 学校給食献立表 (中学生)

\* 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
<p>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。</p>	1 米飯 おでん 豚汁 納豆 おでん(鶏手羽) 牛乳	2 米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ 煮浸し 牛乳	3 米飯 鶏肉の紅茶煮 豆腐のスープ 昆布ふりかけ(袋) ツナポテト 牛乳	4 米飯 シェパーズパイ コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ みかんゼリー 牛乳
7 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 さつまいものみそ汁 うめじそふりかけ(袋) 白身魚の塩こうじ焼き 牛乳	8 麦ごはん だいこんサラダ ポークカレー 和なし缶 ヨーグルトドリンク	9 米飯 いかと切り干しのソースいため 春雨スープ しば漬 味付けいりこ マヨ風味いため 牛乳	10 ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み スライスチーズ ドレッシングサラダ 牛乳	11 米飯 プルコギ コーンスープ 韓国のり チヂミ 牛乳
14 	15 <お月見献立(十三夜)> 炊き込みご飯 ごまみそ団子 みぞれ鍋 野菜いため 牛乳	16 米飯 マーボ丼 レタススープ ヨーグルト 牛乳	17 米飯 牛肉のトマトソース煮 白いんげんのスープ 棒チーズ にらともやしのいため物 牛乳	18 米飯 鶏肉とさつまいもの甘酢あん 中華スープ さかなふりかけ(袋) 白桃缶 牛乳
21 米飯 さわらのごまマヨ風味焼き 八宝菜 わかめふりかけ(袋) ポテトのピリからいため 牛乳	22 米飯 豚肉のしょうがいため きつねうどん 切り干し大根の煮物 牛乳	23 米飯 ツナのハッシュドポテト ミートボールシチュー 野菜ソテー 牛乳	24 米飯 チキンチキンごぼう みそ汁 切り干しベーコン ヨーグルトドリンク	25 米飯 さばキムチ 豚肉と豆腐のうま煮 手巻きのり ナムル 牛乳
28 米飯 さんまのかば焼き風 のっぺい汁 えのきとささみのポン酢しょうゆ 牛乳	29 <読書週間献立> チキンピラフ 豆乳スイートポテト ポトフ 角チーズ 牛乳	30 <読書週間献立> 米飯 くじびきハンバーグ(カクテルソース) じゃがいものみそ汁 さかなつくだ煮(袋) 筑前煮 牛乳	31 <読書週間献立> 米飯 焼きウインナー ごちそうトウクパ ぶどうゼリー ポテトサラダ 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](https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku)

# 箕面の畑だより



7月下旬、止々呂美にある中上さんの畑を訪問しました。中上さんは畑の他に、山で「しいたけの原木栽培」や「炭づくり」をされています。しいたけは毎年2000本ものクヌギの原木を使って栽培しています。

山の傾斜地には、止々呂美の特産であるくりやゆずの木が植えられていました。くりの木にはゴルフボールくらい大きさの緑色のイガがついていました。この時期のイガは少しやわらかく、成熟とともに茶色く固くなります。

畑では「紅はるか」という種類のさつまいもの葉が青々と茂っていました。主に観光の芋掘り体験用ですが、一部は給食にも納品していただいています。

冬にははくさいとゆずを給食に納品していただく予定です。はくさいは、とうもろこしの収穫後の畑にたい肥を加えて土づくりを行い、8月に種をまいて育てます。このように、同じ畑で1年の間に異なる2種類の作物を育てることを「二毛作」といいます。二毛作を行うことで、畑の土の中の栄養がバランスよく使われるので土の健康が保たれ、作物が元気に育ちます。

中上さんは「農業祭に出品するような、大きくておいしいはくさいを給食にも届けたいと思っています。気持ちをこめて作っているので味わってください。」と仰っていました。給食に登場するのが楽しみです。



	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	805	30.7	23.7	404	2.9	277	0.49	0.57	30



## 読書週間献立



10月27日～11月9日は読書週間です。  
今年も、本に出てくる料理にちなんだ献立が登場します。

### 29日(火)「豆乳スイートポテト」～「ルルとララのスイートポテト」より～

小学生の女の子ルルとララの小さなお菓子屋さんには、様々なお客さんがやってきます。森のコンサートで歌を上手に歌えるか不安なアラグマのサリーに、ルルとララはさつまいもを使ったステキなお菓子を振る舞います。

### 30日(水)「くじびきハンバーグ」～「給食のおにいさん」より～

コンクールで優勝するほどの腕前を持ちながら、給食調理員として働くことになった料理人の佐々目(ささめ)。子ども嫌いな彼を待っていたのは、様々な問題を抱えた登場人物たち。すべてのトラブルは、「給食室」で解決！ 笑い感動、そしてスパイスも効いた食育&青春小説。

### 31日(木)「ごちそうトックパ」～「トックパをたべよう」より～

ツェリンは、ばあちゃんの作るスープ、「トックパ」が大好き！  
「今夜はごちそうスープを食べにおいでよ」と、みんなを誘います。ところが、料理の真っ最中、停電で真っ暗に！みんなの夕食はどうなるのでしょうか？ツェリンの大活躍で、おいしいごちそうスープができるお話です。



# 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6年

		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)	
		米飯 おでん 豚汁 納豆 おでん(鶏手羽) 牛乳		米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ 煮浸し 牛乳		米飯 鶏肉の紅茶煮 豆腐のスープ 昆布ふりかけ(袋) ツナポテト 牛乳		米飯 シェパーズパイ コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ みかんゼリー 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	100 g
		水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
		ミニごぼう天	1 個	塩さば	1 切	鶏肉	84 g	牛肉	12 g
		こんにゃく 1/8カット	1 個	油	1.2 g	紅茶	0.6 g	豚肉	30 g
		だいこん	40 g	鶏肉	16.5 g	たまねぎ	12 g	たまねぎ	30 g
		だし昆布	0.5 g	はくさい	27.5 g	水	24 g	ピーマン(青)	6 g
		水	40 g	だいこん	16.5 g	酢	3.6 g	トマトピューレ	6 g
		しょうゆ	5 g	たまねぎ	11 g	しょうゆ	3.6 g	トマトケチャップ	6 g
		砂糖	3 g	にんじん	11 g	みりん	1.2 g	塩	0.36 g
		豚肉	27.5 g	こまつな	11 g	焼き豚	5.5 g	こしょう	0.01 g
		さつまいも	22 g	だし昆布	0.55 g	豆腐(冷)	22 g	油	1.2 g
		たまねぎ	16.5 g	けずり節	1.65 g	たまねぎ	22 g	水	6 g
		にんじん	11 g	水	110 g	キャベツ	16.5 g	でんぷん	1.2 g
		れんこん	5.5 g	塩	0.66 g	にんじん	11 g	じゃがいも	36 g
		葉ねぎ	5.5 g	しょうゆ	1.1 g	えのきたけ	5.5 g	ブイヨン(缶)	2.4 g
		赤みそ	5.5 g	豚肉	24 g	ほうれんそう	11 g	塩	0.12 g
		信州みそ	4.4 g	にんじん	6 g	ガラスープ	4.4 g	水	12 g
		けずり節	1.65 g	白ごま	1.8 g	だし昆布	0.55 g	鶏肉	16.5 g
		水	110 g	砂糖	0.6 g	水	110 g	キャベツ	22 g
		納豆(カップ)	1 個	しょうゆ	1.2 g	塩	0.66 g	たまねぎ	16.5 g
		鶏肉	1 本	みりん	0.6 g	こしょう	0.02 g	にんじん	11 g
		だし汁	10 g	油	1.2 g	しょうゆ	1.1 g	だいこん	5.5 g
		しょうゆ	1 g	生揚げ	20 g	こんぶふりかけ	1 袋	こまつな	8.8 g
		砂糖	1 g	チンゲンサイ	15 g	まぐろ油漬	15 g	だし昆布	0.6 g
		牛乳	1 本	たまねぎ	10 g	じゃがいも	30 g	ガラスープ	5.5 g
				にんじん	10 g	たまねぎ	10 g	油	1.1 g
				花かつお	0.5 g	パセリ	0.3 g	水	110 g
				水	5 g	油	1 g	塩	0.66 g
				しょうゆ	2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g
				砂糖	1 g	こしょう	0.01 g	ちりめんじゃこ	7.2 g
				牛乳	1 本	牛乳	1 本	バジル	0.06 g
								白ごま	1.2 g
								オリーブ油	1.2 g
								塩	0.18 g
								みかんゼリー	1 個
								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6年

10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)	
米飯 牛肉とごぼうのいため煮 さつまいものみそ汁 うめじそふりかけ(袋) 白身魚の塩こうじ焼き 牛乳		麦ごはん だいこんサラダ ポークカレー 和なし缶 ヨーグルトドリンク		米飯 いかと切り干しのソースいため 春雨スープ しば漬 味付けいりこ マヨ風味いため 牛乳		ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み スライスチーズ ドレッシングサラダ 牛乳		米飯 ブルコギ コーンスープ 韓国のり チヂミ 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	85 g	米	100 g
水	140 g	大麦(米粒麦)	10 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
牛肉	36 g	まぐろ油漬	11 g	豚肉	30 g	たまねぎ	10 g	牛肉	36 g
ささがきごぼう	18 g	だいこん	27.5 g	切りいか(皮なし)	14.4 g	にんじん	5 g	にんにく	0.6 g
にんじん	12 g	きゅうり	11 g	酒	1.2 g	にんにく	0.8 g	たまねぎ	18 g
つきこんにやく	12 g	にんじん	5.5 g	切り干し大根	4.4 g	ガラスープ	3 g	もやし	18 g
砂糖	1.2 g	油	1.1 g	たまねぎ	12 g	塩	1 g	にんじん	12 g
しょうゆ	2.4 g	酢	2.2 g	キャベツ	12 g	こしょう	0.01 g	切り干し大根	2.2 g
水	12 g	塩	0.22 g	油	1.2 g	油	2 g	葉ねぎ	6 g
みりん	1.2 g	しょうゆ	0.33 g	ウスターソース	6 g	米粉パン	1 個	ごま油	1.2 g
油	1.2 g	砂糖	0.55 g	塩	0.06 g	油	4 g	しょうゆ	3.6 g
焼き竹輪	5.5 g	豚肉	44 g	こしょう	0.01 g	きな粉	2 g	酒	2.4 g
さつまいも	33 g	じゃがいも	44 g	鶏肉	22 g	砂糖	1.5 g	砂糖	1.2 g
たまねぎ	16.5 g	たまねぎ	49.5 g	はるさめ	3.3 g	塩	0.05 g	りんごピューレ(缶)	1.8 g
にんじん	11 g	にんじん	11 g	たまねぎ	22 g	鶏肉	49.5 g	白ごま	1.2 g
れんこん	5.5 g	グリーンピース	3.3 g	はくさい	22 g	塩	0.11 g	コチュジャン	1.2 g
こまつな	11 g	にんにく	0.33 g	にんじん	11 g	こしょう	0.01 g	鶏肉	22 g
赤みそ	5.5 g	しょうが	0.33 g	にら	5.5 g	たまねぎ	33 g	クリームコーン(缶)	22 g
信州みそ	4.4 g	油	1.2 g	油	1.1 g	じゃがいも	27.5 g	ホールコーン	11 g
煮干し	3.3 g	ブイヨン(缶)	6 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	11 g	たまねぎ	22 g
水	110 g	トマトケチャップ	8.4 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g
うめじそふりかけ	1 袋	りんごピューレ(缶)	7.2 g	水	110 g	ホールコーン	11 g	こまつな	11 g
ホキ	45 g	ウスターソース	3.6 g	塩	0.66 g	ホールトマト(缶)	11 g	油	1.1 g
塩こうじ	3 g	しょうゆ	3.6 g	こしょう	0.02 g	さやいんげん	5.5 g	だし昆布	0.55 g
油	0.5 g	塩	0.72 g	しょうゆ	1.1 g	トマトケチャップ	5.5 g	ガラスープ	4.4 g
牛乳	1 本	上新粉	4.8 g	しば漬	9.6 g	ガラスープ	4.4 g	水	110 g
		油	3.6 g	味付けいりこ	1 袋	塩	0.55 g	塩	0.66 g
		カレー粉	0.84 g	焼き竹輪	10 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
		水	72 g	れんこん	20 g	水	88 g	水	88 g
		和なし(缶)	50 g	にんじん	10 g	油	1.1 g	油	1.1 g
		ヨーグルトドリンク	1 本	ホールコーン	10 g	でんぷん	1.1 g	でんぷん	1.1 g
				大豆入りマヨ風味ドレッシング	5 g	スライスチーズ	1 枚	スライスチーズ	1 枚
				しょうゆ	1 g	焼き豚	10 g	焼き豚	10 g
				こしょう	0.01 g	キャベツ	20 g	にんじん	10 g
				油	1 g	にんじん	10 g	じゃがいも	15 g
				牛乳	1 本	きゅうり	10 g	上新粉	5 g
						油	1 g	塩	0.1 g
						酢	1 g	しょうゆ	0.3 g
						塩	0.2 g	油	2.5 g
						砂糖	0.2 g	牛乳	1 本
						砂糖	0.2 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6年

10月14日(月)		10月15日(火)		10月16日(水)		10月17日(木)		10月18日(金)	
		炊き込みご飯 ごまみそ団子 みぞれ鍋 野菜いため 牛乳		米飯 マーボ丼 レタススープ ヨーグルト 牛乳		米飯 牛肉のトマトソース煮 白いんげんのスープ 棒チーズ にらともやしのいため物 牛乳		米飯 鶏肉とさつまいもの甘酢あん 中華スープ さかなふりかけ(袋) 白桃缶 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	90 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
		水	126 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
		鶏肉	10 g	豆腐(冷)	36 g	牛肉	48 g	鶏肉	48 g
		にんじん	5 g	豚肉	36 g	たまねぎ	30 g	しょうが	0.6 g
		えのきたけ	5 g	にんにく	0.24 g	にんじん	18 g	しょうゆ	1.2 g
		しめじ	5 g	しょうが	0.6 g	にんにく	0.36 g	酒	0.36 g
		酒	1 g	たまねぎ	18 g	パセリ	1.2 g	でんぷん	9.6 g
		しょうゆ	1 g	れんこん	6 g	ホールトマト(缶)	6 g	さつまいも	30 g
		塩	1 g	にんじん	6 g	トマトケチャップ	6 g	油	8.4 g
		みりん	1 g	チンゲンサイ	12 g	油	1.2 g	酢	2.4 g
		油	1 g	油	1.2 g	塩	0.36 g	砂糖	1.8 g
		だし昆布	0.1 g	ごま油	0.6 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2.4 g
		白玉団子	48 g	ガラスープ	2.4 g	鶏肉	22 g	水	12 g
		白ごま	4.8 g	赤みそ	4.8 g	白いんげん	5.5 g	焼き豚	11 g
		赤みそ	3.6 g	砂糖	1.2 g	たまねぎ	22 g	生揚げ	11 g
		砂糖	1.8 g	しょうゆ	1.2 g	じゃがいも	16.5 g	たまねぎ	22 g
		みりん	4.2 g	トウバンジャン	0.12 g	にんじん	11 g	はくさい	22 g
		酒	2.4 g	でんぷん	1.2 g	ブロッコリー	5.5 g	にんじん	11 g
		水	2.4 g	水	12 g	塩	0.66 g	チンゲンサイ	11 g
		油	2.4 g	鶏肉	22 g	こしょう	0.02 g	だし昆布	0.55 g
		豚肉	22 g	レタス	22 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	ガラスープ	4.4 g
		豆腐(冷)	27.5 g	たまねぎ	22 g	水	110 g	水	110 g
		だいこん	27.5 g	だいこん	11 g	棒チーズ	1 本	しょうゆ	1.1 g
		はくさい	22 g	にんじん	11 g	ウインナーソーセージ	10 g	塩	0.66 g
		くずきり	2.2 g	葉ねぎ	5.5 g	もやし	15 g	こしょう	0.02 g
		にんじん	11 g	油	1.1 g	にら	10 g	さかなふりかけ	1 袋
		根深ねぎ	11 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	10 g	白桃(缶)	50 g
		ほうれんそう	8.8 g	ガラスープ	4.4 g	油	1 g	牛乳	1 本
		だし昆布	0.55 g	水	110 g	塩	0.3 g		
		けずり節	1.65 g	しょうゆ	1.1 g	こしょう	0.01 g		
		水	66 g	塩	0.66 g	牛乳	1 本		
		塩	0.66 g	こしょう	0.02 g				
		しょうゆ	2.2 g	ヨーグルト	1 個				
		まぐろ油漬	10 g	牛乳	1 本				
		たまねぎ	25 g						
		にんじん	10 g						
		ピーマン(青)	5 g						
		油	1 g						
		しょうゆ	1 g						
		塩	0.1 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6年

10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)	
米飯 さわらのごまマヨ風味焼き 八宝菜 わかめふりかけ(袋) ポテトのピリからいため 牛乳		米飯 豚肉のしょうがいため きつねうどん 切り干し大根の煮物 牛乳		米飯 ツナのはっしゅドポテト ミートボールシチュー 野菜ソテー 牛乳		米飯 チキンチキンごぼう みそ汁 切り干しベーコン ヨーグルトドリンク		米飯 さばキムチ 豚肉と豆腐のうま煮 手巻きのり ナムル 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	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
さわら	1 切	豚肉	48 g	じゃがいも	48 g	鶏肉	60 g	さば水煮(缶)	36 g
酒	1.2 g	酒	1.2 g	まぐろ油漬	12 g	塩	0.12 g	白菜キムチ	18 g
塩	0.12 g	しょうが	1.2 g	塩	0.24 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	12 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	18 g	こしょう	0.01 g	酒	2.4 g	にんにく	0.24 g
白ごま	1.2 g	にんじん	12 g	でんぷん	1.2 g	でんぷん	12 g	葉ねぎ	3.6 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g	にら	6 g	油	2.4 g	ささがきごぼう	12 g	砂糖	1.2 g
豚肉	33 g	油	1.2 g	肉だんご(チキン)	44 g	でんぷん	3.6 g	コチュジャン	0.6 g
たまねぎ	33 g	砂糖	1.2 g	たまねぎ	49.5 g	油	7.2 g	しょうゆ	2.4 g
はくさい	33 g	しょうゆ	2.4 g	にんじん	16.5 g	白ごま	1.8 g	油	1.2 g
にんじん	11 g	油揚げ	0.5 枚	マッシュルーム	5.5 g	しょうゆ	2.4 g	でんぷん	0.24 g
たけのこ(水煮)	5.5 g	砂糖	2 g	エリンギ	5.5 g	みりん	2.4 g	豚肉	33 g
干しいたけ	0.55 g	しょうゆ	1 g	セロリ	1.1 g	砂糖	1.2 g	豆腐(冷)	38.5 g
根深ねぎ	11 g	水	10 g	ホールコーン	5.5 g	塩	0.12 g	キャベツ	22 g
チンゲンサイ	11 g	米粉平麺(太)	7.7 g	こまつな	11 g	水	12 g	たまねぎ	22 g
ガラスープ	6.6 g	はくさい	22 g	油	1.2 g	じゃがいも	22 g	にんじん	11 g
油	1.1 g	たまねぎ	16.5 g	トマトピューレ	9.6 g	たまねぎ	22 g	はるさめ	2.2 g
こしょう	0.02 g	にんじん	11 g	トマトケチャップ	9.6 g	にんじん	11 g	チンゲンサイ	11 g
塩	0.66 g	こまつな	8.8 g	ウスターソース	1.2 g	えのきたけ	11 g	油	1.1 g
しょうゆ	1.1 g	だし昆布	0.55 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g	はくさい	11 g	ガラスープ	4.4 g
でんぷん	2.2 g	けずり節	1.65 g	上新粉	1.2 g	ほうれんそう	8.8 g	水	88 g
水	88 g	水	110 g	フイヨン(缶)	4.8 g	赤みそ	5.5 g	砂糖	0.55 g
わかめふりかけ	1 袋	しょうゆ	1.1 g	水	72 g	信州みそ	4.4 g	しょうゆ	1.1 g
ちりめんじゃこ	3 g	みりん	1.1 g	塩	0.6 g	煮干し	4.4 g	塩	0.66 g
じゃがいも	20 g	塩	0.66 g	こしょう	0.02 g	水	110 g	でんぷん	1.1 g
たまねぎ	20 g	鶏肉	10 g	牛肉	25 g	ベーコン	9 g	手巻きのり	1 袋
にんじん	5 g	切り干し大根	3.5 g	キャベツ	20 g	切り干し大根	5 g	平天	5 g
コチュジャン	1 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	葉ねぎ	4.5 g	にんじん	10 g
油	2 g	油	1 g	ピーマン(青)	5 g	油	1 g	砂糖	0.5 g
塩	0.2 g	水	20 g	油	1 g	しょうゆ	0.6 g	しょうゆ	1 g
こしょう	0.01 g	砂糖	1 g	塩	0.2 g	酒	1.5 g	油	0.5 g
牛乳	1 本	しょうゆ	2 g	こしょう	0.01 g	塩	0.2 g	もやし	20 g
		牛乳	1 本	牛乳	1 本	こしょう	0.01 g	だいこん	10 g
						ヨーグルトドリンク	1 本	ごま油	0.5 g
								塩	0.05 g
								しょうゆ	0.5 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6年

10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)	
米飯 さんまのかば焼き風 のっぺい汁 えのきとささみのポン酢しょうゆ 牛乳		チキンピラフ 豆乳スイートポテト ポトフ 角チーズ 牛乳		米飯 くじびきハンバーグ(カクテルソース) じゃがいものみそ汁 さかなつくだ煮(袋) 筑前煮 牛乳		米飯 焼きウインナー ごちそうトウクパ ぶどうゼリー ポテトサラダ 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	90 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	113 g	水	140 g	水	140 g
さんま	1 枚	鶏肉	10 g	牛肉	18 g	ウインナーソーセージ	2 本
でんぶん	7.2 g	たまねぎ	10 g	豚肉	30 g	油	1 g
油	4.8 g	にんじん	5 g	にんじん	12 g	鶏肉	33 g
しょうゆ	2.4 g	油	2 g	たまねぎ	24 g	米粉平麺(細)	5.5 g
砂糖	1.2 g	ガラスープ	3 g	水	3.6 g	たまねぎ	22 g
みりん	1.2 g	塩	1 g	米パン粉	3.6 g	にんじん	11 g
水	6 g	こしょう	0.01 g	でんぶん	0.6 g	カリフラワー	5.5 g
でんぶん	0.24 g	さつまいも	60 g	塩	0.36 g	グリーンピース	3.3 g
生揚げ	16.5 g	豆乳	4.8 g	こしょう	0.01 g	ほうれんそう	11 g
さといも	11 g	砂糖	6 g	油	1.2 g	ホールトマト(缶)	8.8 g
はくさい	22 g	油	1.2 g	トマトケチャップ	3.6 g	にんにく	0.33 g
にんじん	11 g	豚肉	44 g	ウスターソース	2.4 g	しょうが	0.55 g
乱切りごぼう	11 g	たまねぎ	33 g	じゃがいも	33 g	クミン	0.22 g
かぶ	11 g	キャベツ	33 g	生わかめ	2.2 g	garam masala	0.11 g
こまつな	11 g	だいこん	22 g	たまねぎ	22 g	チリパウダー	0.06 g
けずり節	1.65 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g	レモン果汁	0.55 g
だし昆布	0.55 g	ブロッコリー	8.8 g	だいこん	11 g	ガラスープ	4.4 g
水	110 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	葉ねぎ	5.5 g	水	110 g
塩	0.66 g	水	88 g	信州みそ	4.4 g	塩	0.66 g
しょうゆ	1.1 g	塩	0.66 g	赤みそ	5.5 g	油	1.1 g
でんぶん	1.1 g	こしょう	0.02 g	けずり節	1.65 g	ぶどうゼリー	1 個
鶏肉	25 g	角チーズ	1 個	だし昆布	0.55 g	焼き竹輪	5 g
えのきたけ	10 g	牛乳	1 本	水	110 g	じゃがいも	35 g
きゅうり	15 g			おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	たまねぎ	10 g
にんじん	5 g			鶏肉	20 g	にんじん	5 g
白ごま	1 g			れんこん	8 g	きゅうり	5 g
ゆず果汁	1.5 g			乱切りごぼう	8 g	油	1 g
しょうゆ	1.5 g			こんにやく	8 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g
塩	0.2 g			にんじん	5 g	塩	0.3 g
砂糖	0.5 g			たけのこ(水煮)	5 g	こしょう	0.01 g
牛乳	1 本			さやいんげん	3 g	牛乳	1 本
				油	2 g		
				水	20 g		
				砂糖	1.5 g		
				しょうゆ	3 g		
				みりん	0.5 g		
				牛乳	1 本		