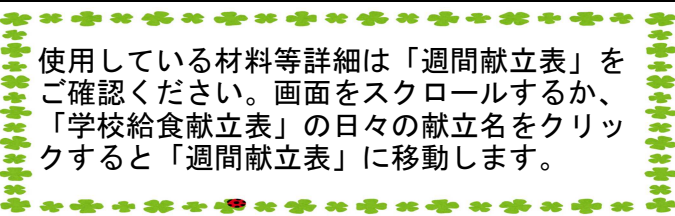


# 令和7年 8・9月 学 校 給 食 献 立 表 (7～9年生)

\* 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                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <div>  <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> </div> |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |                                                            |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                          | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 28                                                         | 29                                                         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                          | 米飯<br>だいこんサラダ<br>ハヤシライス<br>角チーズ<br>焼きとうもろこし<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 米飯<br>豚肉とつぼ漬のいため物<br>団子汁<br>さかなふりかけ（袋）<br>じゃがいものおかか煮<br>牛乳 | 米飯<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ラーメン風とん汁<br>にしんの塩焼き<br>牛乳               |
| 1                                                                                                                                                                                    | 2                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                                          | 5                                                          |
| コーンライス<br>白身魚のバジル焼き<br>豆乳クリームシチュー<br>味付けいりこ<br>牛乳                                                                                                                                    | 米飯<br>なすのごまみそいため<br>とうがん汁<br>じゃがいものり塩風味<br>牛乳                                            | 米飯<br>豚肉のいため物<br>中華スープ<br>うめじそふりかけ（袋）<br>ツナサラダ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 米飯<br>ピピンパ<br>わかめスープ<br>トッポギ<br>牛乳                         | 米飯<br>ゴーヤのかき揚げ<br>鶏みそ鍋<br>ゆずゼリー<br>塩こんぶサラダ<br>牛乳           |
| 8                                                                                                                                                                                    | 9                                                                                        | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 11                                                         | 12                                                         |
| 米飯<br>みかん缶<br>夏野菜のカレー<br>キャベツとベーコンの蒸し煮<br>ヨーグルトドリンク                                                                                                                                  | 米飯<br>中華サラダ<br>マーボ豆腐<br>ツナポテト<br>牛乳                                                      | 米飯<br>鶏肉の玄米フレーク揚げ<br>みそ汁<br>さかなつくだ煮（袋）<br>野菜のオープン焼き<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                             | キャロットライス<br>かぼちゃの焼きコロケ<br>コンソメスープ<br>棒チーズ<br>牛乳            | 米飯<br>いわしのカレー焼き<br>うま煮<br>きゅうりの甘酢漬<br>牛乳                   |
| 15                                                                                                                                                                                   | 16                                                                                       | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18                                                         | 19                                                         |
|  敬老の日                                                                                              | 米飯<br>チリコンカン<br>コーンスープ<br>ボロニアソーセージ<br>ヨーグルトドリンク                                         | 米飯<br>さばのごまソース煮<br>豚汁<br>はくさいのポン酢しょうゆ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 米飯<br>和風ハンバーグ（おろしソース）<br>芋煮汁<br>キャベツのソテー<br>牛乳             | 米飯<br>ヤンニョムチキン<br>春雨スープ<br>わかめふりかけ（袋）<br>ヨーグルト<br>牛乳       |
| 22                                                                                                                                                                                   | 23                                                                                       | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25                                                         | 26                                                         |
| 米飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>じゃがいものみそ汁<br>ひじきのつくだ煮<br>牛肉とごぼうのいため物<br>牛乳                                                                                                                        |  秋分の日 | ガーリックライス<br>さつまいもの豆乳グラタン<br>洋風スープ<br>カットゼリー<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 米飯<br>さんまのかば焼き風<br>のっぺい汁<br>昆布ふりかけ（袋）<br>はくさいの甘酢煮<br>牛乳    | 米飯<br>ひじきスパゲティ<br>麦入りミネストローネ<br>味付けいりこ<br>白身魚のスパイス焼き<br>牛乳 |
| 29                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                       | <div>  <div>                         毎日の学校給食を学校栄養士が<br/>                         ブログで紹介しています！                     </div> <div>                         &lt;URL&gt;<br/> <a href="https://note.com/minohpakupaku">https://note.com/minohpakupaku</a> </div> </div> |                                                            |                                                            |
| ツナと塩昆布の炊き込みご飯<br>筑前煮<br>すまし汁<br>豚肉のしょうが煮<br>牛乳                                                                                                                                       | 米飯<br>野菜ソテー<br>チキンカレー<br>甘夏みかん缶<br>ヨーグルトドリンク                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |                                                            |

# 箕面の畑だより

かぼちゃ、いんげん、きゅうり、つるむらさきなど、いろいろな作物が育っていました。



＜オクラ＞森田さんは、緑色と白色の2種類のオクラを育てておられます。青々と元気な葉を広げており、見た目はどちらも似ていますが、よく観察すると葉っぱの形が違います。白色のオクラはやわらかく、生で食べるのがおすすめです。訪問した時の茎の太さは約1cmで

したが、成長すると3cm程度の太さになり、支柱などの支えをなくとも上に高くまっすぐ伸びていくそうです。オクラは5月の初めごろに植えて、7月には収穫します。

＜白なす＞なすと言えば紫色を思い浮かべますが、珍しい白なすを育てられています。つやつやとしたきれいな白色で、皮がうすくやわらかいのが特徴です。4月から植えて、6月から7月にかけて収穫します。収穫直前の白なすは、とてもみずみずしくおいしそうでした。



森田さんは24歳で農業を始められて、今年で50年になるそうです。昨年度はじゃがいもやたまねぎ、こまつなを給食に入れていただきました。たまねぎが苦手な子どもから「たまねぎが食べられるようになりました!」とお手紙をいただいた時は、とてもうれしく、やりがいを感じたそうです。自分の作った野菜を食べてくれる子どもたちを思い浮かべると、暑くて大変な時期も頑張れるそうです。「頑張っておいしい野菜を作るので、たくさん食べてください!」とお話されていました。

|     | ーヶ月 平均          |              |           |               |           |              |            |            |           |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|------------|------------|-----------|
|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミン         |            |            |           |
|     |                 |              |           |               |           | A<br>(μgRAE) | B1<br>(mg) | B2<br>(mg) | C<br>(mg) |
| 中学生 | 789             | 29.5         | 23.0      | 424           | 2.8       | 264          | 0.45       | 0.53       | 31        |



## 調理方法

～8・9月の献立より～



### ★ゴーヤのかき揚げ（9月5日の献立）

- ① にがうりは縦半分に切り、白いわたをスプーンで取り除いて薄切りにする。
- ② 竹輪は半分に切って薄切り、ちりめんじゃこは湯通ししておく。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、モロヘイヤは1cmに切る。
- ④ ボウルに①～③の材料と塩・上新粉を混ぜる。水を少しずつ加え、まとまる固さに調整する。
- ⑤ ひと口サイズにして、180℃の油で中まで火が通るように色よく揚げる。

### ★かぼちゃの焼きコロッケ（9月11日の献立）

- ① じゃがいもとかぼちゃはひと口大に切り、それぞれやわらかく茹でて一緒にボウルに入れてつぶしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、みじん切りにしたたまねぎと豚肉（ひき肉）をいためて塩とこしょうで味付けする。
- ④ 米パン粉と油を混ぜておく。
- ⑤ ①のボウルに③とウスターソース・でんぷんを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 耐熱の器に⑤をのばし入れ、上から④をふってオーブンでパン粉にこげめがつく程度に焼く。

# 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7年

|  |  |  |  |  |  | 8月27日(水)                                          |        | 8月28日(木)                                                   |        | 8月29日(金)                                     |        |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|--------|
|  |  |  |  |  |  | 米飯<br>だいこんサラダ<br>ハヤシライス<br>角チーズ<br>焼きとうもろこし<br>牛乳 |        | 米飯<br>豚肉とつぼ漬のいため物<br>団子汁<br>さかなふりかけ(袋)<br>じゃがいものおかか煮<br>牛乳 |        | 米飯<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ラーメン風とん汁<br>にしんの塩焼き<br>牛乳 |        |
|  |  |  |  |  |  | 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                                                          | 140 g  | 水                                            | 140 g  |
|  |  |  |  |  |  | まぐろ油漬                                             | 11 g   | 豚肉                                                         | 36 g   | 鶏肉                                           | 30 g   |
|  |  |  |  |  |  | だいこん                                              | 27.5 g | つぼ漬                                                        | 12 g   | 油                                            | 1.2 g  |
|  |  |  |  |  |  | きゅうり                                              | 11 g   | たまねぎ                                                       | 12 g   | かぼちゃ                                         | 36 g   |
|  |  |  |  |  |  | にんじん                                              | 5.5 g  | にんじん                                                       | 6 g    | にんじん                                         | 12 g   |
|  |  |  |  |  |  | 油                                                 | 1.1 g  | にら                                                         | 6 g    | さやいんげん                                       | 6 g    |
|  |  |  |  |  |  | 酢                                                 | 2.2 g  | しょうゆ                                                       | 1.2 g  | しょうゆ                                         | 3.6 g  |
|  |  |  |  |  |  | しょうゆ                                              | 0.33 g | 油                                                          | 1.2 g  | 砂糖                                           | 1.8 g  |
|  |  |  |  |  |  | 塩                                                 | 0.22 g | 鶏肉                                                         | 22 g   | みりん                                          | 1.2 g  |
|  |  |  |  |  |  | 砂糖                                                | 0.55 g | 白玉団子                                                       | 27.5 g | 水                                            | 18 g   |
|  |  |  |  |  |  | 豚肉                                                | 27.5 g | たまねぎ                                                       | 16.5 g | でんぷん                                         | 0.36 g |
|  |  |  |  |  |  | たまねぎ                                              | 49.5 g | はくさい                                                       | 11 g   | 豚肉                                           | 22 g   |
|  |  |  |  |  |  | じゃがいも                                             | 33 g   | にんじん                                                       | 11 g   | にんにく                                         | 0.22 g |
|  |  |  |  |  |  | にんじん                                              | 16.5 g | こまつな                                                       | 11 g   | しょうが                                         | 0.33 g |
|  |  |  |  |  |  | しめじ                                               | 5.5 g  | けずり節                                                       | 1.65 g | 油揚げ                                          | 3.3 g  |
|  |  |  |  |  |  | こまつな                                              | 11 g   | だし昆布                                                       | 0.55 g | たまねぎ                                         | 22 g   |
|  |  |  |  |  |  | セロリ                                               | 1.1 g  | 水                                                          | 110 g  | 糸こんにゃく                                       | 22 g   |
|  |  |  |  |  |  | 油                                                 | 1.2 g  | 塩                                                          | 0.66 g | だいこん                                         | 16.5 g |
|  |  |  |  |  |  | トマトピューレ                                           | 9.6 g  | しょうゆ                                                       | 1.1 g  | にんじん                                         | 11 g   |
|  |  |  |  |  |  | トマトケチャップ                                          | 9.6 g  | さかなふりかけ                                                    | 1 袋    | こまつな                                         | 11 g   |
|  |  |  |  |  |  | ウスターソース                                           | 1.2 g  | じゃがいも                                                      | 50 g   | 油                                            | 1.1 g  |
|  |  |  |  |  |  | 米粉ハヤシルウ                                           | 4.8 g  | 花かつお                                                       | 0.5 g  | 赤みそ                                          | 3.3 g  |
|  |  |  |  |  |  | 上新粉                                               | 1.2 g  | 水                                                          | 10 g   | 信州みそ                                         | 4.4 g  |
|  |  |  |  |  |  | ブイヨン(缶)                                           | 4.8 g  | 砂糖                                                         | 1 g    | 塩                                            | 0.22 g |
|  |  |  |  |  |  | 水                                                 | 72 g   | しょうゆ                                                       | 2 g    | だし昆布                                         | 0.55 g |
|  |  |  |  |  |  | 塩                                                 | 0.6 g  | みりん                                                        | 1 g    | けずり節                                         | 1.65 g |
|  |  |  |  |  |  | こしょう                                              | 0.02 g | 牛乳                                                         | 1 本    | 水                                            | 110 g  |
|  |  |  |  |  |  | 角チーズ                                              | 1 個    |                                                            |        | にしん                                          | 1 切    |
|  |  |  |  |  |  | カットコーン                                            | 1 個    |                                                            |        | 塩                                            | 0.2 g  |
|  |  |  |  |  |  | 塩                                                 | 0.5 g  |                                                            |        | 油                                            | 1 g    |
|  |  |  |  |  |  | しょうゆ                                              | 2 g    |                                                            |        | 牛乳                                           | 1 本    |
|  |  |  |  |  |  | みりん                                               | 2 g    |                                                            |        |                                              |        |
|  |  |  |  |  |  | 油                                                 | 1 g    |                                                            |        |                                              |        |
|  |  |  |  |  |  | 牛乳                                                | 1 本    |                                                            |        |                                              |        |

『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

[illegible]

『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

| 9月8日(月)                                             |        | 9月9日(火)                             |        | 9月10日(水)                                                  |        | 9月11日(木)                                         |        | 9月12日(金)                                 |        |
|-----------------------------------------------------|--------|-------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|--------|------------------------------------------|--------|
| 米飯<br>みかん缶<br>夏野菜のカレー<br>キャベツとベーコンの蒸し煮<br>ヨーグルトドリンク |        | 米飯<br>中華サラダ<br>マーボ豆腐<br>ツナポテト<br>牛乳 |        | 米飯<br>鶏肉の玄米フレーク揚げ<br>みそ汁<br>さかなつくだ煮(袋)<br>野菜のオープン焼き<br>牛乳 |        | キャロットライス<br>かぼちゃの焼きコロッケ<br>コンソメスープ<br>棒チーズ<br>牛乳 |        | 米飯<br>いわしのカレー焼き<br>うま煮<br>きゅうりの甘酢漬<br>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  |
| みかん(缶)                                              | 54 g   | 鶏肉                                  | 16.5 g | 鶏肉                                                        | 1 本    | にんじん                                             | 10 g   | いわし開き                                    | 1 枚    |
| 鶏肉                                                  | 49.5 g | キャベツ                                | 22 g   | 塩                                                         | 0.24 g | ガラスープ                                            | 3 g    | 酒                                        | 1 g    |
| たまねぎ                                                | 44 g   | にんじん                                | 11 g   | こしょう                                                      | 0.01 g | 塩                                                | 1 g    | 塩                                        | 0.2 g  |
| じゃがいも                                               | 33 g   | きゅうり                                | 11 g   | 水                                                         | 6 g    | こしょう                                             | 0.01 g | カレー粉                                     | 0.3 g  |
| かぼちゃ                                                | 11 g   | 白ごま                                 | 1.1 g  | 上新粉                                                       | 7.2 g  | 油                                                | 2 g    | 油                                        | 3 g    |
| にんじん                                                | 11 g   | ねりごま                                | 0.55 g | 玄米フレーク                                                    | 14.4 g | 豚肉                                               | 30 g   | 豚肉                                       | 33 g   |
| なす                                                  | 5.5 g  | ごま油                                 | 1.1 g  | 油                                                         | 4.8 g  | じゃがいも                                            | 30 g   | 生揚げ                                      | 16.5 g |
| ピーマン(青)                                             | 5.5 g  | 酢                                   | 1.65 g | 豆腐(冷)                                                     | 22 g   | かぼちゃ                                             | 24 g   | キャベツ                                     | 27.5 g |
| にんにく                                                | 0.33 g | 砂糖                                  | 1.1 g  | だいこん                                                      | 22 g   | たまねぎ                                             | 12 g   | たまねぎ                                     | 22 g   |
| しょうが                                                | 0.33 g | しょうゆ                                | 0.33 g | たまねぎ                                                      | 16.5 g | 油                                                | 1.2 g  | にんじん                                     | 11 g   |
| 油                                                   | 1.2 g  | 塩                                   | 0.22 g | キャベツ                                                      | 11 g   | 塩                                                | 0.48 g | だいこん                                     | 11 g   |
| ガラスープ                                               | 6 g    | 豆腐(冷)                               | 55 g   | にんじん                                                      | 11 g   | こしょう                                             | 0.01 g | チンゲンサイ                                   | 11 g   |
| りんごピューレ(缶)                                          | 7.2 g  | 豚肉                                  | 27.5 g | 葉ねぎ                                                       | 5.5 g  | ウスターソース                                          | 0.6 g  | でんぷん                                     | 1.1 g  |
| トマトケチャップ                                            | 8.4 g  | たまねぎ                                | 33 g   | 煮干し                                                       | 4.4 g  | でんぷん                                             | 1.2 g  | 油                                        | 1.1 g  |
| ウスターソース                                             | 3.6 g  | にんじん                                | 11 g   | 水                                                         | 110 g  | 米パン粉                                             | 2.4 g  | ガラスープ                                    | 4.4 g  |
| しょうゆ                                                | 3.6 g  | たけのこ(水煮)                            | 5.5 g  | 信州みそ                                                      | 4.4 g  | 油                                                | 2.4 g  | 水                                        | 88 g   |
| 塩                                                   | 0.72 g | 葉ねぎ                                 | 5.5 g  | 赤みそ                                                       | 5.5 g  | 鶏肉                                               | 16.5 g | しょうゆ                                     | 1.1 g  |
| 上新粉                                                 | 4.8 g  | しょうが                                | 0.33 g | おさかなそぼろつくだ煮                                               | 1 袋    | たまねぎ                                             | 22 g   | 塩                                        | 0.66 g |
| 油                                                   | 3.6 g  | 赤みそ                                 | 6.6 g  | ウインナーソーセージ                                                | 10 g   | キャベツ                                             | 22 g   | 鶏肉                                       | 15 g   |
| カレー粉                                                | 0.84 g | ガラスープ                               | 1.1 g  | たまねぎ                                                      | 15 g   | にんじん                                             | 11 g   | きゅうり                                     | 30 g   |
| 水                                                   | 72 g   | 水                                   | 88 g   | ホールコーン                                                    | 10 g   | チンゲンサイ                                           | 11 g   | にんじん                                     | 5 g    |
| ベーコン                                                | 8 g    | トウバンジャン                             | 0.11 g | ズッキーニ                                                     | 10 g   | 油                                                | 1.1 g  | 酢                                        | 1.5 g  |
| 油                                                   | 1 g    | しょうゆ                                | 1.1 g  | にんじん                                                      | 5 g    | 塩                                                | 0.66 g | 砂糖                                       | 1 g    |
| キャベツ                                                | 30 g   | でんぷん                                | 1.1 g  | 塩                                                         | 0.2 g  | こしょう                                             | 0.02 g | しょうゆ                                     | 1 g    |
| ホールコーン                                              | 10 g   | 油                                   | 1.1 g  | こしょう                                                      | 0.01 g | ガラスープ                                            | 5.5 g  | 塩                                        | 0.1 g  |
| ブイヨン(缶)                                             | 2 g    | じゃがいも                               | 30 g   | 油                                                         | 1 g    | 水                                                | 110 g  | 油                                        | 1 g    |
| 水                                                   | 10 g   | まぐろ油漬                               | 15 g   | 牛乳                                                        | 1 本    | 棒チーズ                                             | 1 本    | 牛乳                                       | 1 本    |
| 塩                                                   | 0.1 g  | たまねぎ                                | 10 g   |                                                           |        | 牛乳                                               | 1 本    |                                          |        |
| こしょう                                                | 0.01 g | 油                                   | 1 g    |                                                           |        |                                                  |        |                                          |        |
| ヨーグルトドリンク                                           | 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7年

| 9月15日(月)                                         |    | 9月16日(火)                                    |        | 9月17日(水)                                       |        | 9月18日(木)                                             |        | 9月19日(金) |        |
|--------------------------------------------------|----|---------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|--------|----------|--------|
| 米飯<br>チリコンカン<br>コーンスープ<br>ポロニアソーセージ<br>ヨーグルトドリンク |    | 米飯<br>さばのごまソース煮<br>豚汁<br>はくさいのポン酢しょうゆ<br>牛乳 |        | 米飯<br>和風ハンバーグ(おろしソース)<br>芋煮汁<br>キャベツのソテー<br>牛乳 |        | 米飯<br>ヤンニョムチキン<br>春雨スープ<br>わかめふりかけ(袋)<br>ヨーグルト<br>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  |
|                                                  |    | だいず                                         | 12 g   | さば                                             | 1 切    | 鶏豚ハンバーグ                                              | 1 個    | 鶏肉       | 72 g   |
|                                                  |    | 牛肉                                          | 24 g   | 白ごま                                            | 1.2 g  | 油                                                    | 1.5 g  | 塩        | 0.12 g |
|                                                  |    | たまねぎ                                        | 24 g   | ウスターソース                                        | 3.6 g  | だいこん                                                 | 20 g   | こしょう     | 0.01 g |
|                                                  |    | キャベツ                                        | 12 g   | しょうゆ                                           | 2.4 g  | 水                                                    | 10 g   | にんにく     | 0.12 g |
|                                                  |    | にんじん                                        | 12 g   | 酒                                              | 2.4 g  | しょうゆ                                                 | 1 g    | 酒        | 2.4 g  |
|                                                  |    | トマトケチャップ                                    | 9.6 g  | しょうが                                           | 1.2 g  | 砂糖                                                   | 0.2 g  | でんぷん     | 9.6 g  |
|                                                  |    | 油                                           | 1.2 g  | 砂糖                                             | 3.6 g  | でんぷん                                                 | 0.2 g  | 油        | 7.2 g  |
|                                                  |    | 砂糖                                          | 0.12 g | 水                                              | 12 g   | 牛肉                                                   | 5.5 g  | 白ごま      | 1.2 g  |
|                                                  |    | 塩                                           | 0.24 g | 豚肉                                             | 16.5 g | さといも                                                 | 22 g   | コチュジャン   | 2.4 g  |
|                                                  |    | ウスターソース                                     | 0.6 g  | 生揚げ                                            | 11 g   | にんじん                                                 | 16.5 g | トマトケチャップ | 2.4 g  |
|                                                  |    | トウバンジャン                                     | 0.06 g | たまねぎ                                           | 22 g   | はくさい                                                 | 11 g   | 砂糖       | 1.2 g  |
|                                                  |    | 鶏肉                                          | 27.5 g | キャベツ                                           | 16.5 g | ごぼう                                                  | 11 g   | みりん      | 1.2 g  |
|                                                  |    | ホールコーン                                      | 5.5 g  | だいこん                                           | 11 g   | れんこん                                                 | 5.5 g  | 水        | 6 g    |
|                                                  |    | クリームコーン(缶)                                  | 22 g   | にんじん                                           | 11 g   | まいたけ                                                 | 5.5 g  | 焼き豚      | 5.5 g  |
|                                                  |    | じゃがいも                                       | 38.5 g | 葉ねぎ                                            | 5.5 g  | 根深ねぎ                                                 | 11 g   | はるさめ     | 3.3 g  |
|                                                  |    | たまねぎ                                        | 22 g   | 赤みそ                                            | 5.5 g  | 水                                                    | 110 g  | たまねぎ     | 22 g   |
|                                                  |    | にんじん                                        | 11 g   | 信州みそ                                           | 4.4 g  | 煮干し                                                  | 3.3 g  | とうがん     | 16.5 g |
|                                                  |    | パセリ                                         | 0.55 g | けずり節                                           | 1.65 g | 酒                                                    | 1.1 g  | にんじん     | 11 g   |
|                                                  |    | 油                                           | 1.1 g  | だし昆布                                           | 0.55 g | 砂糖                                                   | 1.1 g  | はくさい     | 11 g   |
|                                                  |    | ガラスープ                                       | 4.4 g  | 水                                              | 110 g  | しょうゆ                                                 | 1.1 g  | こまつな     | 11 g   |
|                                                  |    | 水                                           | 88 g   | 油                                              | 1.1 g  | 塩                                                    | 0.66 g | ガラスープ    | 4.4 g  |
|                                                  |    | 塩                                           | 0.66 g | 鶏肉                                             | 25 g   | 油                                                    | 1.1 g  | だし昆布     | 0.55 g |
|                                                  |    | こしょう                                        | 0.02 g | はくさい                                           | 20 g   | まぐろ油漬                                                | 11 g   | 水        | 110 g  |
|                                                  |    | でんぷん                                        | 1.1 g  | えのきたけ                                          | 10 g   | キャベツ                                                 | 20 g   | 塩        | 0.66 g |
|                                                  |    | ポロニアソーセージ                                   | 1 枚    | にんじん                                           | 5 g    | たまねぎ                                                 | 20 g   | こしょう     | 0.02 g |
|                                                  |    | 油                                           | 1 g    | ゆず果汁                                           | 1 g    | にんじん                                                 | 5 g    | しょうゆ     | 1.1 g  |
|                                                  |    | ヨーグルトドリンク                                   | 1 本    | しょうゆ                                           | 1 g    | 油                                                    | 1 g    | わかめふりかけ  | 1 袋    |
|                                                  |    |                                             |        | 塩                                              | 0.2 g  | 塩                                                    | 0.2 g  | ヨーグルト    | 1 個    |
|                                                  |    |                                             |        | 砂糖                                             | 0.3 g  | こしょう                                                 | 0.01 g | 牛乳       | 1 本    |
|                                                  |    |                                             |        | 油                                              | 1 g    | 牛乳                                                   | 1 本    |          |        |
|                                                  |    |                                             |        | 牛乳                                             | 1 本    |                                                      |        |          |        |

『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

[illegible]

