

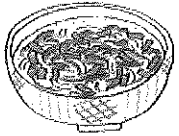
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 (水) | かぼちゃのミートグラタン スープ すいか            | <div>●かぼちゃのミートグラタン<br/>赤 牛ひき肉 13<br/>赤 豚ひき肉 13<br/>緑 かぼちゃ 35.1<br/>緑 たまねぎ 24.7<br/>緑 にんにく 0.13<br/>黄 綿実油 0.65<br/>料理用ワイン 1.3<br/>塩 0.13<br/>こしょう 0.039<br/>ケチャップ 7.8<br/>トマトピューレ 6.5<br/>ウスターソース 1.3<br/>黄 小麦粉（薄力粉） 2.6<br/>黄 パン粉 1.3</div>                           | <div>水 6.5<br/>●スープ<br/>赤 鶏肉 26<br/>料理用ワイン 0.78<br/>緑 キャベツ 39<br/>緑 にんじん 12.61<br/>緑 コーン（冷） 6.5<br/>緑 パセリ 0.65<br/>塩 0.39<br/>こしょう 0.026<br/>うすくちしょうゆ 1.3<br/>チキンブイヨン 1.95<br/>水 169<br/>●すいか<br/>緑 すいか 56</div>                                                            |
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2 (木) | ゴーヤチャンプルー すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ  | <div>●ゴーヤチャンプルー<br/>赤 豚肉 39<br/>緑 ブラックマツパモやし 26<br/>緑 にがうり 9.1<br/>塩 0.13<br/>黄 綿実油 0.65<br/>塩 0.13<br/>こいくちしょうゆ 1.3<br/>赤 かつおぶし（袋） 1<br/>●すまし汁<br/>赤 鶏肉 13<br/>緑 キャベツ 39<br/>緑 たまねぎ 24.7</div>                                                                       | <div>緑 にんじん 13<br/>緑 青ねぎ 6.11<br/>塩 0.52<br/>うすくちしょうゆ 5.2<br/>赤 だしこんぶ 0.65<br/>赤 けずりぶし 2.6<br/>水 169<br/>●あつあげのしょうがじょうゆかけ<br/>赤 あつあげ（冷） 45.5<br/>緑 しょうが 0.39<br/>黄 砂糖 1.3<br/>こいくちしょうゆ 2.34</div>                                                                           |
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ごはん牛乳 |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3 (金) | 豚肉のしょうが焼き みそ汁 さんどまめのごまあえ        | <div>●豚肉のしょうが焼き<br/>赤 豚肉 52<br/>緑 たまねぎ 24.7<br/>緑 ビーマン 5.2<br/>緑 しょうが 1.04<br/>黄 砂糖 0.65<br/>料理酒 1.56<br/>みりん 0.65<br/>こいくちしょうゆ 4.94<br/>●みそ汁<br/>赤 とうふ（冷） 19.5<br/>緑 かぼちゃ 35.1<br/>緑 えのきたけ 11.05</div>                                                               | <div>赤 わかめ（乾） 0.65<br/>赤 赤みそ 13<br/>赤 白みそ 5.2<br/>赤 だしこんぶ 0.65<br/>赤 けずりぶし 2.6<br/>●さんどまめのごまあえ<br/>緑 さんどまめ（冷） 32.5<br/>黄 ねりごま 0.65<br/>黄 砂糖 0.78<br/>こいくちしょうゆ 1.69<br/>黄 いりごま（白） 0.26</div>                                                                                 |
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ごはん牛乳 |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6 (月) | 豚肉と野菜の煮もの チヂミ きゅうりの甘酢あえ         | <div>●豚肉と野菜の煮もの<br/>赤 豚肉 39<br/>料理酒 1.17<br/>赤 あつあげ（冷） 26<br/>緑 たまねぎ 42.9<br/>緑 たけのこ（水煮） 26<br/>緑 むきえだまめ（冷） 1.3<br/>黄 綿実油 0.65<br/>黄 砂糖 0.26<br/>塩 0.26<br/>こしょう 0.026<br/>こいくちしょうゆ 4.16<br/>中華スープの素 0.39<br/>黄 じゃがいもでん粉 1.3<br/>水 42.9<br/>●チヂミ<br/>赤 鶏卵 11.05</div> | <div>水 15.6<br/>黄 小麦粉（薄力粉） 10.4<br/>黄 じゃがいもでん粉 1.3<br/>黄 ごま油 0.26<br/>塩 0.13<br/>うすくちしょうゆ 1.3<br/>赤 かつおぶし（粉末） 0.26<br/>コチジャン 0.13<br/>緑 にら 3.705<br/>緑 にんじん 3.77<br/>黄 ごま油 0.65<br/>●きゅうりの甘酢あえ<br/>緑 きゅうり 37.7<br/>黄 砂糖 0.91<br/>塩 0.26<br/>米酢 0.91<br/>うすくちしょうゆ 0.39</div> |
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7 (火) | さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり       | <div>●さけのつけ焼き<br/>赤 さけ（角） 60<br/>料理酒 1.8<br/>黄 砂糖 1.5<br/>こいくちしょうゆ 3<br/>●みそ汁<br/>黄 じゃがいも 23.4<br/>赤 うすあげ（冷） 6.5<br/>緑 たまねぎ 31.2<br/>緑 にんじん 12.61<br/>緑 ブラックマツパモやし 13<br/>赤 わかめ（乾） 0.65<br/>赤 赤みそ 13<br/>赤 白みそ 5.2<br/>赤 だしこんぶ 0.65</div>                             | <div>赤 けずりぶし 2.6<br/>水 169<br/>●とうがんの煮もの<br/>赤 鶏肉 13<br/>緑 しょうが 45.5<br/>緑 しょうが 0.52<br/>塩 0.65<br/>うすくちしょうゆ 1.56<br/>黄 じゃがいもでん粉 0.65<br/>赤 だしこんぶ 0.078<br/>赤 けずりぶし 0.273<br/>水 18.2<br/>●焼きのり<br/>赤 焼きのり（袋） 1.25</div>                                                     |
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8 (水) | ポークトマトスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ 発酵乳 | <div>●ポークトマトスパゲッティ<br/>赤 豚肉 26<br/>料理用ワイン 0.78<br/>赤 ベーコン 6.5<br/>黄 スパゲッティ 39<br/>黄 オリーブ油 1.17<br/>緑 たまねぎ 61.1<br/>緑 トマト 24.7<br/>緑 グリンピース（冷） 6.5<br/>緑 にんにく 0.65<br/>黄 オリーブ油 0.65<br/>塩 0.65</div>                                                                   | <div>こしょう（粗挽） 0.039<br/>うすくちしょうゆ 3.9<br/>バジル 0.013<br/>※塩 1<br/>●グリーンアスパラガスのサラダ<br/>緑 グリーンアスパラガス 26<br/>黄 砂糖 0.65<br/>塩 0.13<br/>ワインビネガー 1.04<br/>黄 綿実油 0.39<br/>●発酵乳<br/>赤 発酵乳 70</div>                                                                                    |
|       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 (木)  | 豚ミンチとニラのそぼろ丼 オクラのみそ汁 みかん（冷）        | <div>●豚ミンチとニラのそぼろ丼<br/>赤 豚ひき肉 52<br/>緑 たまねぎ 42.9<br/>緑 にら 12.35<br/>緑 にんじん 12.61<br/>緑 しょうが 0.65<br/>緑 にんにく 0.26<br/>黄 綿実油 0.65<br/>料理酒 1.3<br/>黄 砂糖 3.25<br/>こいくちしょうゆ 3.25<br/>うすくちしょうゆ 1.95</div>                                                          | <div>●オクラのみそ汁<br/>赤 とうふ（冷） 26<br/>緑 キャベツ 33.8<br/>緑 オクラ 5.59<br/>緑 えのきたけ 11.05<br/>赤 赤みそ 13<br/>赤 白みそ 5.2<br/>赤 だしこんぶ 0.65<br/>赤 けずりぶし 2.6<br/>赤 水 169<br/>●みかん（冷）<br/>緑 みかん（冷） 80</div>                                                               |
|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10 (金) | 夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ キャベツのサラダ 豆こんぶ | <div>●夏野菜のカレーライス<br/>赤 牛肉 52<br/>緑 かぼちゃ 46.8<br/>緑 たまねぎ 36.4<br/>緑 なす 23.4<br/>緑 トマト（缶） 13<br/>緑 ビーマン 5.59<br/>緑 セロリ 2.6<br/>緑 にんにく 0.65<br/>黄 綿実油 0.65<br/>緑 カレールウの素 15.6</div>                                                                             | <div>●焼きミニハンバーグ<br/>赤 ミニハンバーグ 30<br/>●キャベツのサラダ<br/>緑 キャベツ 33.8<br/>黄 砂糖 0.78<br/>赤 塩 0.13<br/>ワインビネガー 0.65<br/>うすくちしょうゆ 0.52<br/>綿実油 0.26<br/>●豆こんぶ<br/>赤 豆こんぶ（袋） 6</div>                                                                              |
|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 13 (月) | チキンレバーカツ ケチャップ煮 たことキャベツのバジルソテー     | <div>●チキンレバーカツ<br/>赤 チキンレバーカツ 50<br/>黄 なたね油 8<br/>●ケチャップ煮<br/>赤 豚肉 13<br/>黄 じゃがいも 46.8<br/>緑 たまねぎ 36.4<br/>緑 にんじん 24.7<br/>緑 さんどまめ（冷） 13<br/>緑 トマト（缶） 13<br/>黄 綿実油 0.39<br/>黄 砂糖 0.39<br/>塩 0.52<br/>こしょう 0.039</div>                                        | <div>ローレル 0.039<br/>トンカツソース 3.9<br/>ケチャップ 5.2<br/>チキンブイヨン 0.78<br/>水 65<br/>●たことキャベツのバジルソテー<br/>赤 たこ 13<br/>緑 キャベツ 33.8<br/>綿実油 0.39<br/>塩 0.13<br/>こしょう 0.013<br/>うすくちしょうゆ 1.04<br/>バジル 0.026</div>                                                   |
|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14 (火) | 豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため       | <div>●豚肉とじゃがいもの煮もの<br/>赤 豚肉 39<br/>料理酒 1.17<br/>黄 じゃがいも 46.8<br/>つなこんにゃく 19.5<br/>たまねぎ 36.4<br/>緑 にんじん 19.5<br/>緑 さんどまめ（冷） 13<br/>黄 砂糖 1.3<br/>塩 0.39<br/>うすくちしょうゆ 3.25<br/>こいくちしょうゆ 3.25<br/>けずりぶし 1.17<br/>水 52</div>                                      | <div>●オクラの梅風味<br/>緑 オクラ 22.1<br/>梅肉 0.39<br/>黄 砂糖 0.26<br/>米酢 0.13<br/>うすくちしょうゆ 0.65<br/>●ツなっ葉いため<br/>赤 ツな葉 19.5<br/>緑 だいこん葉（乾） 1.3<br/>黄 綿実油 0.39<br/>料理酒 1.04<br/>うすくちしょうゆ 0.91<br/>こいくちしょうゆ 0.65<br/>水 1.3</div>                                    |
|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15 (水) | パエリア ウィンナーとキャベツのスープ オレンジ           | <div>●パエリア<br/>赤 鶏肉 20<br/>赤 いか 10<br/>黄 精白米 10<br/>緑 たまねぎ 14<br/>緑 赤ピーマン 4.5<br/>緑 トマト（缶） 4<br/>緑 さんどまめ（冷） 3<br/>緑 にんにく 0.2<br/>黄 オリーブ油 0.3<br/>料理用ワイン 1<br/>塩 0.2<br/>カレー粉 0.1<br/>チキンブイヨン 0.39</div>                                                      | <div>水 8<br/>●ウィンナーとキャベツのスープ<br/>赤 ウィンナーソーセージ 26<br/>黄 じゃがいも 23.4<br/>緑 キャベツ 39<br/>緑 にんじん 19.5<br/>緑 パセリ 0.65<br/>塩 0.39<br/>こしょう 0.026<br/>うすくちしょうゆ 1.3<br/>チキンブイヨン 1.95<br/>水 169<br/>●オレンジ<br/>緑 オレンジ 29</div>                                     |
|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 (木) | 牛丼 とうがのみそ汁 大福豆の煮もの ヨーグルト           | <div>●牛丼<br/>赤 牛肉 52<br/>料理酒 1.56<br/>糸こんにゃく 19.5<br/>緑 たまねぎ 61.1<br/>緑 にんじん 12.61<br/>緑 青ねぎ 6.11<br/>緑 えのきたけ 11.05<br/>黄 綿実油 0.65<br/>黄 砂糖 1.95<br/>みりん 1.3<br/>塩 0.26<br/>うすくちしょうゆ 3.9<br/>こいくちしょうゆ 5.2<br/>赤 だしこんぶ 0.156<br/>赤 けずりぶし 0.585<br/>水 39</div> | <div>●とうがのみそ汁<br/>赤 うすあげ（冷） 6.5<br/>緑 とうがん 36.4<br/>緑 オクラ 5.59<br/>赤 赤みそ 13<br/>赤 白みそ 5.2<br/>赤 だしこんぶ 0.65<br/>赤 けずりぶし 2.6<br/>赤 水 169<br/>●大福豆の煮もの<br/>赤 大福豆 7.8<br/>黄 砂糖 2.08<br/>塩 0.13<br/>うすくちしょうゆ 0.39<br/>水 33<br/>●ヨーグルト<br/>赤 ヨーグルト 108</div> |
|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |

|              |                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17(金)        | 豚肉の香味あげ すまし汁 あっさりきゅうり                        | ●豚肉の香味あげ<br>赤 豚肉 60<br>緑 しょうが 1.2<br>料理酒 1.8<br>こいくちしょうゆ 1.8<br>黄 ジャがいもでん粉 12<br>黄 なたね油 9<br>●すまし汁<br>赤 うすあげ(冷) 6.5<br>緑 キャベツ 39<br>緑 たまねぎ 24.7                                                         | 緑 にんじん 12.61<br>緑 えのきたけ 11.05<br>塩 0.52<br>うすくちしょうゆ 5.2<br>赤 だしこんぶ 0.65<br>赤 けずりぶし 2.6<br>水 169<br>●あっさりきゅうり<br>緑 きゅうり 37.7<br>塩 0.26                                                        |
| ごはん牛乳        | エネルギー 796kcal たんぱく質 30.2g 脂質 22.3g 糖質 118.6g |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
| 20(月)        | 豚肉のカレー風味焼き ミネストローネ ミックスフルーツ(缶)               | ●豚肉のカレー風味焼き<br>赤 豚肉 58.5<br>料理用ワイン 1.82<br>塩 0.26<br>こしょう(粗挽) 0.026<br>カレー粉 0.52<br>黄 綿実油 0.39<br>●ミネストローネ<br>赤 鶏肉 13<br>料理用ワイン 0.39<br>緑 キャベツ 39<br>緑 たまねぎ 36.4<br>緑 トマト(缶) 19<br>緑 にんじん 12.61         | 緑 にんにく 0.65<br>緑 パセリ 0.65<br>黄 オリーブ油 0.65<br>トマトピューレ 13<br>砂糖 0.13<br>塩 0.39<br>こしょう 0.039<br>ローレル 0.013<br>うすくちしょうゆ 1.3<br>チキンブイヨン 1.95<br>水 169<br>●ミックスフルーツ(缶)<br>緑 ミックスフルーツ(缶) 65        |
| パン(基本配合以外)牛乳 | エネルギー 736kcal たんぱく質 34.6g 脂質 21.4g 糖質 101.3g |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
| 21(火)        | きんぴらちらし すまし汁 ちまき ソフト黒豆                       | ●きんぴらちらし<br>赤 豚肉 26<br>緑 ごぼう 16.9<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 グリンピース(冷) 6.5<br>黄 綿実油 0.65<br>料理酒 0.65<br>黄 砂糖 5.2<br>塩 0.26<br>こいくちしょうゆ 5.2<br>米酢 7.8<br>赤 こんぶ(粉末) 0.39<br>赤 きざみのみ(袋) 0.6<br>●すまし汁<br>赤 鶏肉 19.5 | 緑 キャベツ 39<br>緑 たまねぎ 24.7<br>緑 だいこん葉(乾) 0.65<br>緑 えのきたけ 11.05<br>塩 0.52<br>うすくちしょうゆ 5.2<br>赤 だしこんぶ 0.65<br>赤 けずりぶし 2.6<br>水 169<br>●ちまき<br>黄 ちまき 40<br>●ソフト黒豆<br>赤 ソフト黒豆(袋) 6                 |
| ごはん(減量)牛乳    | エネルギー 767kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.9g 糖質 132.7g |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
| 22(水)        | マカロニグラタン スープ りんご(カット缶)                       | ●マカロニグラタン<br>赤 鶏肉 39<br>料理用ワイン 1.17<br>黄 マカロニ(エルボ) 7.8<br>黄 綿実油 0.26<br>緑 たまねぎ 36.4<br>緑 グリンピース(冷) 6.5<br>黄 綿実油 0.65<br>塩 0.52<br>こしょう 0.039<br>黄 クリーム 3.9<br>黄 小麦粉(薄力粉) 3.25<br>赤 牛乳 26<br>赤 粉末チーズ 1.3 | 黄 パン粉 0.65<br>※塩 0.5<br>●スープ<br>赤 ウイナーソーセージ 26<br>緑 キャベツ 33.8<br>緑 にんじん 12.61<br>緑 パセリ 0.65<br>塩 0.39<br>こしょう 0.026<br>うすくちしょうゆ 1.3<br>チキンブイヨン 1.95<br>水 169<br>●りんご(カット缶)<br>緑 りんご(カット缶) 58 |
| パン(基本配合以外)牛乳 | エネルギー 837kcal たんぱく質 34.2g 脂質 26.8g 糖質 114.8g |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
| 27(月)        | チキンカレーライス フルーツ白玉                             | ●チキンカレーライス<br>赤 鶏肉 52<br>黄 ジャがいも 46.8<br>緑 たまねぎ 49.4<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 グリンピース(冷) 6.5<br>緑 にんにく 0.65<br>黄 綿実油 0.65<br>塩 0.39                                                                           | ローレル 0.013<br>カレールーの素 15.6<br>緑 りんごピューレ 3.9<br>水 130<br>●フルーツ白玉<br>黄 白玉だんご 26<br>緑 ミックスフルーツ(缶) 33.8<br>黄 砂糖 2.86<br>水 26                                                                     |
| ごはん牛乳        | エネルギー 827kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.4g 糖質 143.5g |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
| 28(火)        | 豚肉のごまだれ焼き 五目汁 きゅうりのおかかあえ                     | ●豚肉のごまだれ焼き<br>赤 豚肉 52<br>緑 たまねぎ 24.7<br>黄 なりごま 2.6<br>黄 砂糖 0.65<br>みりん 1.3<br>こいくちしょうゆ 5.2<br>黄 いりごま(白) 1.3<br>●五目汁<br>赤 鶏肉 13<br>赤 うすあげ(冷) 6.5<br>緑 キャベツ 33.8<br>緑 にんじん 13                             | 緑 えのきたけ 11.05<br>赤 わかめ(乾) 0.65<br>塩 0.52<br>うすくちしょうゆ 5.2<br>赤 だしこんぶ 0.65<br>赤 けずりぶし 2.6<br>水 169<br>●きゅうりのおかかあえ<br>緑 きゅうり 37.7<br>みりん 2.99<br>こいくちしょうゆ 1.56<br>かつおぶし(粉末) 1.04<br>水 1.95      |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29(水)        | 煮こみハンバーグ コーンスープ 黄桃(カット缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ●煮こみハンバーグ<br>赤 ハンバーグ 70<br>緑 たまねぎ 28<br>緑 マッシュルーム(水煮) 5.9<br>黄 綿実油 0.23<br>ケチャップ 9.4<br>ウスターソース 2.3<br>水 46.8<br>●コーンスープ<br>緑 キャベツ 36.4<br>緑 スイートコーン(クリーム缶) 39                          | 緑 コーン(冷) 13<br>緑 にんじん 12.61<br>緑 パセリ 0.65<br>塩 0.39<br>こしょう(白) 0.026<br>うすくちしょうゆ 1.3<br>チキンブイヨン 1.95<br>水 169<br>●黄桃(カット缶)<br>緑 黄桃(カット缶) 58                                         |
| パン(基本配合)牛乳   | エネルギー 806kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.2g 糖質 127.1g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |
| いちごジャム       | 八宝菜 えだまめ みかん(缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ●八宝菜<br>赤 豚肉 39<br>料理酒 1.17<br>赤 うずら卵(水煮) 22.1<br>緑 たまねぎ 36.4<br>緑 キャベツ 27.3<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 たけのこ(水煮) 13<br>緑 ピーマン 11.05<br>緑 しいたけ(乾) 1.04<br>黄 綿実油 0.65<br>黄 砂糖 0.65               | 塩 0.39<br>こしょう 0.026<br>うすくちしょうゆ 1.3<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>黄 ジャがいもでん粉 1.3<br>水 10.4<br>●えだまめ<br>緑 えだまめ(冷) 15<br>※塩 0.2<br>●みかん(缶)<br>緑 みかん(缶) 57                                       |
| 30(木)        | ハ宝菜 ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、だけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか、(沸とう後10分間)または塩で下味をつけ、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。[みかん(缶)]①みかんは1/30缶ずつである。 | エネルギー 753kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.9g 糖質 119.9g                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |
| ごはん牛乳        | 豚丼 すまし汁 いり黒豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ●豚丼<br>赤 豚肉 52<br>料理酒 1.56<br>赤 糸こんにゃく 26<br>緑 たまねぎ 61.1<br>緑 にんじん 12.61<br>緑 青ねぎ 6.11<br>黄 綿実油 0.65<br>黄 砂糖 1.95<br>みりん 1.3<br>塩 0.26<br>うすくちしょうゆ 2.6<br>こいくちしょうゆ 5.2<br>赤 だしこんぶ 0.104 | 赤 けずりぶし 0.39<br>水 26<br>●すまし汁<br>赤 かまぼこ 13<br>緑 キャベツ 39<br>緑 えのきたけ 11.05<br>赤 わかめ(乾) 0.65<br>塩 0.39<br>うすくちしょうゆ 5.2<br>赤 だしこんぶ 0.65<br>赤 けずりぶし 2.6<br>水 169<br>●いり黒豆<br>赤 いり黒豆(袋) 5 |
| 個別対応献立(うずら卵) | エネルギー 730kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.2g 糖質 115.9g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |

7月9日(木)



### 学校給食献立コンクール 最優秀賞作品の紹介

☆豚ミンチとニラのそばろ 井

☆オクラのみそ汁 ☆冷凍みかん ☆牛乳

献立のねらいは、「疲労回復と夏ばて防止をメインとした夏の献立としてビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉と、その働きを促進し糖質を素早くエネルギーに変えるにら、にんにく、たまねぎと一緒に調理しました。また、オクラのみそ汁で整腸作用、さらにみかんのクエン酸効果によるさっぱり感と疲労回復、夏ばて防止を考えました。」です。

【パンの種類】  
パン(基本配合)・・・コッペパン、食パン  
パン(基本配合以外)・・・黒糖パン、おさつパン、ライ麦パン、レーズンパン、パンプキンパン  
パン(1/2)・・・1/2黒糖パン

◎パン(基本配合)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。  
黄：主にエネルギーになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)  
赤：主に体の組織をつくる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海草類)  
緑：主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。