

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

平成30年5月
摂津市教育委員会

1日			2日			7日			8日																																																																																																																																																																																																																																															
<p>豆餅ごはん 精白米 さやえんどう 鮭フレーク 食塩 薄口醤油 かき揚げ 大豆 むきえび 玉葱 ごぼう 人参 食塩 小麦粉 でんぷん 大豆油 豚肉とピーマンの炒め物 豚もも ピーマン 大豆もやし たら 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 キャベツのごま和え キャベツ 人参 白いりごま 薄口醤油 食塩 わかめと玉葱のみそ汁 玉葱 きざみ揚げ わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>手揉ろ餅 【ごはん】 鶏ミンチ しょうが 大豆油 節水煮 料理酒 上白糖 濃口醤油 鰹糸卵 ほうれん草 人参 みりん 白いりごま 筑前煮 鶏もも じゃがいも 板こんにやく ごぼう 人参 れんこん さやいんげん 大豆油 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 よもぎ団子 牛乳</p>			<p>中華風おこわ 精白米 もち米 人参 節水煮 焼豚 薄口醤油 みりん 食塩 大豆油 シージーザー麺 【麺】 冷凍ラーメン 大豆油 【具】 豚ミンチ 玉葱 節水煮 人参 白葱 しょうが にんにく 大豆 ごま油 赤みそ 薄口醤油 上白糖 料理酒 豆板醤 鶏だし でんぷん ひしきとキャベツのサラダ キャベツ 芽ひしき 大豆もやし 小松菜 春雨 香りごまドレッシング (小袋) わかさぎのフリッター ワカサギ米粉フリッター 大豆油 牛乳</p>			<p>ごはん にら玉豆腐 冷凍豆腐 鶏卵 玉葱 大豆もやし たら 人参 ぶなしめじ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 ごま油 牛肉のしぐれ煮 牛肩ロース 糸こんにやく ごぼう 人参 上白糖 料理酒 濃口醤油 大豆油 じゃがいもとアスパラのソテー じゃがいも ロースハム アスパラガス 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 えのきのすまし汁 えのき おつゆ 大根菜 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	820	31.5	25.8	849	37.1	17.1	800	30.8	20.2	808	29.7	25.2	9日			10日			11日			14日			<p>ツイストパン チーズ入りメンチカツ チーズ包みメンチカツ 大豆油 中濃ソース (小袋) キャベツのカレーソテー キャベツ コーン カレー粉 食塩 大豆油 和風煮のこスパゲティ スパゲティ ぶなしめじ ましたけ 玉葱 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 パイナップル 小松菜のスープ 玉葱 小松菜 人参 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 豚キムチ 豚もも 白菜キムチ キャベツ 玉葱 大豆もやし たら 食塩 こしょう 大豆油 濃口醤油 高野豆腐の煮め煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節 揚げえびシューマイ えび焼売 大豆油 中華スープ 焼豚 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏だし 牛乳</p>			<p>ごはん さほのピリ辛中華焼き さほ 青葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醤 キャベツと竹輪の炒め物 焼き竹輪 キャベツ 人参 食塩 こしょう 大豆油 かほちやのかき揚げ かほちや さやいんげん 玉葱 小麦粉 食塩 大豆油 抹茶わらび餅 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚もも しょうが 玉葱 人参 ピーマン みりん 濃口醤油 大豆油 ひしきの煮物 芽ひしき さつまいも 糸こんにやく 人参 さやいんげん 砂糖 みりん 削り節 だし昆布 大豆油 さつまいものレモン煮 さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩 かき玉汁 鶏卵 でんぷん 玉葱 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	880	29.3	28.5	825	37.5	25.6	909	28.6	29.0	774	34.9	18.8	15日			16日			17日			18日			<p>トックパン ソース焼きそば 中華麺 豚もも キャベツ 玉葱 人参 大豆もやし チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 パシルポテト ベーコン じゃがいも 玉葱 大豆油 食塩 こしょう ジェノバペースト ピーンズトマト 大豆 ベーコン 玉葱 クチャップ トマトピューレ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油 オニオンスープ 焼豚 玉葱 人参 パセリ 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 和風ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 こしょう 鶏卵 パン粉 大豆油 大根 青葱 砂糖 濃口醤油 みりん 料理酒 でんぷん ほうれん草のお浸し ほうれん草 みりん 濃口醤油 削り節 カレーじゃが じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 カレー粉 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油 みかん缶 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉の照り焼き 豚もも 料理酒 濃口醤油 みりん 食塩 大豆油 スパイシーポテト じゃがいも 食塩 カレー粉 チリパウダー カリッパウダー 大豆油 大豆もやしの炒めナムル 大豆もやし キャベツ たら 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 一味とろがらし ごま油 大豆油 きゅうりもみ きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢 薄口醤油 食塩 ごぼうのみそ汁 きざみ揚げ ごぼう 大根菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー 白身魚の揚げ揚げ ホキ 食塩 小麦粉 青さのり粉 大豆油 チンゲン菜の炒め煮 チンゲン菜 人参 食塩 こしょう 大豆油 野菜サラダ キャベツ コーン 大豆もやし 人参 サウザンアイランドドレッシング (小袋) 福神漬 カミカミ根菜和風カレー 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも ごぼう 米酢 節水煮 にんにく しょうが カレーフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 赤ワイン 大豆油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	832	34.1	24.5	903	36.0	29.8	863	35.7	29.8	824	33.4	24.0	21日			22日			23日			24日			<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが うずら卵水煮 むきえび 料理酒 白菜 玉葱 節水煮 チンゲン菜 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 鶏だし 大豆油 豆腐チヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぷん 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油 ほうれん草とキャベツの炒め物 ほうれん草 キャベツ 人参 大豆油 コンソメ 食塩 黒こしょう 煮仁豆腐 豆腐 煮仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 バイン缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト ぶなしめじ オイスターソース 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 ごま油 じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぷん 削り節 だし昆布 大豆油 揚げ餃子 餃子 大豆油 マスカットゼリー 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	842	27.4	20.8	924	27.8	36.0	793	32.8	23.0	898	34.5	28.4	25日			28日			29日			30日			<p>ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ キャベツ 大豆 節水煮 人参 干椎茸 にんにく しょうが 玉葱 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし でんぷん チンゲン菜 海風サラダ キャベツ 芽ひしき わかめ シーチキン 人参 コーン 中華ドレッシング (小袋) 大豆とじゃがのごまからめ かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白いりごま 上白糖 濃口醤油 牛乳</p>			<p>バーガーパン みそカツ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白いりごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 スパゲティペパロネチーノ スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス ぶなしめじ にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 バター オリーブオイル 野菜サラダ キャベツ 小松菜 人参 コーン コーンクリームドレッシング (小袋) 黄桃缶 豆と根菜のトマト煮 豚もも 大豆 ひよこ豆 れんこん ごぼう 人参 玉葱 にんにく オリーブオイル トマトピューレ クチャップ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	851	34.9	29.6	956	37.5	33.5	837	29.9	31.2	859	32.7	28.3	31日			<p>○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシュー ナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。</p>									<p>ごはん 白身魚の甘酢揚げ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 でんぷん 大豆油 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 ほうれん草としめじの和え煮 ほうれん草 ぶなしめじ 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 豆腐のチャップル 冷凍豆腐 豚もも 玉葱 たら 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん ごま油 きなご団子 白玉団子 きな粉 上白糖 食塩 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	800	32.7	18.0
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																													
820	31.5	25.8	849	37.1	17.1	800	30.8	20.2	808	29.7	25.2																																																																																																																																																																																																																																													
9日			10日			11日			14日																																																																																																																																																																																																																																															
<p>ツイストパン チーズ入りメンチカツ チーズ包みメンチカツ 大豆油 中濃ソース (小袋) キャベツのカレーソテー キャベツ コーン カレー粉 食塩 大豆油 和風煮のこスパゲティ スパゲティ ぶなしめじ ましたけ 玉葱 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 パイナップル 小松菜のスープ 玉葱 小松菜 人参 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 豚キムチ 豚もも 白菜キムチ キャベツ 玉葱 大豆もやし たら 食塩 こしょう 大豆油 濃口醤油 高野豆腐の煮め煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節 揚げえびシューマイ えび焼売 大豆油 中華スープ 焼豚 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏だし 牛乳</p>			<p>ごはん さほのピリ辛中華焼き さほ 青葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醤 キャベツと竹輪の炒め物 焼き竹輪 キャベツ 人参 食塩 こしょう 大豆油 かほちやのかき揚げ かほちや さやいんげん 玉葱 小麦粉 食塩 大豆油 抹茶わらび餅 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚もも しょうが 玉葱 人参 ピーマン みりん 濃口醤油 大豆油 ひしきの煮物 芽ひしき さつまいも 糸こんにやく 人参 さやいんげん 砂糖 みりん 削り節 だし昆布 大豆油 さつまいものレモン煮 さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩 かき玉汁 鶏卵 でんぷん 玉葱 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	880	29.3	28.5	825	37.5	25.6	909	28.6	29.0	774	34.9	18.8	15日			16日			17日			18日			<p>トックパン ソース焼きそば 中華麺 豚もも キャベツ 玉葱 人参 大豆もやし チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 パシルポテト ベーコン じゃがいも 玉葱 大豆油 食塩 こしょう ジェノバペースト ピーンズトマト 大豆 ベーコン 玉葱 クチャップ トマトピューレ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油 オニオンスープ 焼豚 玉葱 人参 パセリ 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 和風ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 こしょう 鶏卵 パン粉 大豆油 大根 青葱 砂糖 濃口醤油 みりん 料理酒 でんぷん ほうれん草のお浸し ほうれん草 みりん 濃口醤油 削り節 カレーじゃが じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 カレー粉 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油 みかん缶 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉の照り焼き 豚もも 料理酒 濃口醤油 みりん 食塩 大豆油 スパイシーポテト じゃがいも 食塩 カレー粉 チリパウダー カリッパウダー 大豆油 大豆もやしの炒めナムル 大豆もやし キャベツ たら 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 一味とろがらし ごま油 大豆油 きゅうりもみ きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢 薄口醤油 食塩 ごぼうのみそ汁 きざみ揚げ ごぼう 大根菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー 白身魚の揚げ揚げ ホキ 食塩 小麦粉 青さのり粉 大豆油 チンゲン菜の炒め煮 チンゲン菜 人参 食塩 こしょう 大豆油 野菜サラダ キャベツ コーン 大豆もやし 人参 サウザンアイランドドレッシング (小袋) 福神漬 カミカミ根菜和風カレー 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも ごぼう 米酢 節水煮 にんにく しょうが カレーフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 赤ワイン 大豆油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	832	34.1	24.5	903	36.0	29.8	863	35.7	29.8	824	33.4	24.0	21日			22日			23日			24日			<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが うずら卵水煮 むきえび 料理酒 白菜 玉葱 節水煮 チンゲン菜 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 鶏だし 大豆油 豆腐チヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぷん 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油 ほうれん草とキャベツの炒め物 ほうれん草 キャベツ 人参 大豆油 コンソメ 食塩 黒こしょう 煮仁豆腐 豆腐 煮仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 バイン缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト ぶなしめじ オイスターソース 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 ごま油 じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぷん 削り節 だし昆布 大豆油 揚げ餃子 餃子 大豆油 マスカットゼリー 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	842	27.4	20.8	924	27.8	36.0	793	32.8	23.0	898	34.5	28.4	25日			28日			29日			30日			<p>ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ キャベツ 大豆 節水煮 人参 干椎茸 にんにく しょうが 玉葱 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし でんぷん チンゲン菜 海風サラダ キャベツ 芽ひしき わかめ シーチキン 人参 コーン 中華ドレッシング (小袋) 大豆とじゃがのごまからめ かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白いりごま 上白糖 濃口醤油 牛乳</p>			<p>バーガーパン みそカツ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白いりごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 スパゲティペパロネチーノ スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス ぶなしめじ にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 バター オリーブオイル 野菜サラダ キャベツ 小松菜 人参 コーン コーンクリームドレッシング (小袋) 黄桃缶 豆と根菜のトマト煮 豚もも 大豆 ひよこ豆 れんこん ごぼう 人参 玉葱 にんにく オリーブオイル トマトピューレ クチャップ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	851	34.9	29.6	956	37.5	33.5	837	29.9	31.2	859	32.7	28.3	31日			<p>○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシュー ナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。</p>									<p>ごはん 白身魚の甘酢揚げ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 でんぷん 大豆油 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 ほうれん草としめじの和え煮 ほうれん草 ぶなしめじ 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 豆腐のチャップル 冷凍豆腐 豚もも 玉葱 たら 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん ごま油 きなご団子 白玉団子 きな粉 上白糖 食塩 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	800	32.7	18.0																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																													
880	29.3	28.5	825	37.5	25.6	909	28.6	29.0	774	34.9	18.8																																																																																																																																																																																																																																													
15日			16日			17日			18日																																																																																																																																																																																																																																															
<p>トックパン ソース焼きそば 中華麺 豚もも キャベツ 玉葱 人参 大豆もやし チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 パシルポテト ベーコン じゃがいも 玉葱 大豆油 食塩 こしょう ジェノバペースト ピーンズトマト 大豆 ベーコン 玉葱 クチャップ トマトピューレ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油 オニオンスープ 焼豚 玉葱 人参 パセリ 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 和風ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 こしょう 鶏卵 パン粉 大豆油 大根 青葱 砂糖 濃口醤油 みりん 料理酒 でんぷん ほうれん草のお浸し ほうれん草 みりん 濃口醤油 削り節 カレーじゃが じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 カレー粉 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油 みかん缶 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉の照り焼き 豚もも 料理酒 濃口醤油 みりん 食塩 大豆油 スパイシーポテト じゃがいも 食塩 カレー粉 チリパウダー カリッパウダー 大豆油 大豆もやしの炒めナムル 大豆もやし キャベツ たら 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 一味とろがらし ごま油 大豆油 きゅうりもみ きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢 薄口醤油 食塩 ごぼうのみそ汁 きざみ揚げ ごぼう 大根菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー 白身魚の揚げ揚げ ホキ 食塩 小麦粉 青さのり粉 大豆油 チンゲン菜の炒め煮 チンゲン菜 人参 食塩 こしょう 大豆油 野菜サラダ キャベツ コーン 大豆もやし 人参 サウザンアイランドドレッシング (小袋) 福神漬 カミカミ根菜和風カレー 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも ごぼう 米酢 節水煮 にんにく しょうが カレーフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 赤ワイン 大豆油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	832	34.1	24.5	903	36.0	29.8	863	35.7	29.8	824	33.4	24.0	21日			22日			23日			24日			<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが うずら卵水煮 むきえび 料理酒 白菜 玉葱 節水煮 チンゲン菜 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 鶏だし 大豆油 豆腐チヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぷん 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油 ほうれん草とキャベツの炒め物 ほうれん草 キャベツ 人参 大豆油 コンソメ 食塩 黒こしょう 煮仁豆腐 豆腐 煮仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 バイン缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト ぶなしめじ オイスターソース 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 ごま油 じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぷん 削り節 だし昆布 大豆油 揚げ餃子 餃子 大豆油 マスカットゼリー 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	842	27.4	20.8	924	27.8	36.0	793	32.8	23.0	898	34.5	28.4	25日			28日			29日			30日			<p>ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ キャベツ 大豆 節水煮 人参 干椎茸 にんにく しょうが 玉葱 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし でんぷん チンゲン菜 海風サラダ キャベツ 芽ひしき わかめ シーチキン 人参 コーン 中華ドレッシング (小袋) 大豆とじゃがのごまからめ かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白いりごま 上白糖 濃口醤油 牛乳</p>			<p>バーガーパン みそカツ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白いりごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 スパゲティペパロネチーノ スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス ぶなしめじ にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 バター オリーブオイル 野菜サラダ キャベツ 小松菜 人参 コーン コーンクリームドレッシング (小袋) 黄桃缶 豆と根菜のトマト煮 豚もも 大豆 ひよこ豆 れんこん ごぼう 人参 玉葱 にんにく オリーブオイル トマトピューレ クチャップ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	851	34.9	29.6	956	37.5	33.5	837	29.9	31.2	859	32.7	28.3	31日			<p>○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシュー ナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。</p>									<p>ごはん 白身魚の甘酢揚げ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 でんぷん 大豆油 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 ほうれん草としめじの和え煮 ほうれん草 ぶなしめじ 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 豆腐のチャップル 冷凍豆腐 豚もも 玉葱 たら 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん ごま油 きなご団子 白玉団子 きな粉 上白糖 食塩 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	800	32.7	18.0																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																													
832	34.1	24.5	903	36.0	29.8	863	35.7	29.8	824	33.4	24.0																																																																																																																																																																																																																																													
21日			22日			23日			24日																																																																																																																																																																																																																																															
<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが うずら卵水煮 むきえび 料理酒 白菜 玉葱 節水煮 チンゲン菜 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 鶏だし 大豆油 豆腐チヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぷん 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油 ほうれん草とキャベツの炒め物 ほうれん草 キャベツ 人参 大豆油 コンソメ 食塩 黒こしょう 煮仁豆腐 豆腐 煮仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 バイン缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト ぶなしめじ オイスターソース 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 ごま油 じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぷん 削り節 だし昆布 大豆油 揚げ餃子 餃子 大豆油 マスカットゼリー 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	842	27.4	20.8	924	27.8	36.0	793	32.8	23.0	898	34.5	28.4	25日			28日			29日			30日			<p>ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ キャベツ 大豆 節水煮 人参 干椎茸 にんにく しょうが 玉葱 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし でんぷん チンゲン菜 海風サラダ キャベツ 芽ひしき わかめ シーチキン 人参 コーン 中華ドレッシング (小袋) 大豆とじゃがのごまからめ かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白いりごま 上白糖 濃口醤油 牛乳</p>			<p>バーガーパン みそカツ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白いりごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 スパゲティペパロネチーノ スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス ぶなしめじ にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 バター オリーブオイル 野菜サラダ キャベツ 小松菜 人参 コーン コーンクリームドレッシング (小袋) 黄桃缶 豆と根菜のトマト煮 豚もも 大豆 ひよこ豆 れんこん ごぼう 人参 玉葱 にんにく オリーブオイル トマトピューレ クチャップ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	851	34.9	29.6	956	37.5	33.5	837	29.9	31.2	859	32.7	28.3	31日			<p>○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシュー ナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。</p>									<p>ごはん 白身魚の甘酢揚げ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 でんぷん 大豆油 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 ほうれん草としめじの和え煮 ほうれん草 ぶなしめじ 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 豆腐のチャップル 冷凍豆腐 豚もも 玉葱 たら 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん ごま油 きなご団子 白玉団子 きな粉 上白糖 食塩 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	800	32.7	18.0																																																																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																													
842	27.4	20.8	924	27.8	36.0	793	32.8	23.0	898	34.5	28.4																																																																																																																																																																																																																																													
25日			28日			29日			30日																																																																																																																																																																																																																																															
<p>ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ キャベツ 大豆 節水煮 人参 干椎茸 にんにく しょうが 玉葱 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし でんぷん チンゲン菜 海風サラダ キャベツ 芽ひしき わかめ シーチキン 人参 コーン 中華ドレッシング (小袋) 大豆とじゃがのごまからめ かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白いりごま 上白糖 濃口醤油 牛乳</p>			<p>バーガーパン みそカツ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白いりごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 スパゲティペパロネチーノ スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス ぶなしめじ にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 バター オリーブオイル 野菜サラダ キャベツ 小松菜 人参 コーン コーンクリームドレッシング (小袋) 黄桃缶 豆と根菜のトマト煮 豚もも 大豆 ひよこ豆 れんこん ごぼう 人参 玉葱 にんにく オリーブオイル トマトピューレ クチャップ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし 牛乳</p>			<p>まごはん 精白米 ビターバレー すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく おつゆ 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 魚の変わり揚げ ホキ 料理酒 食塩 カレー粉 小麦粉 鶏卵 ソダクラッカー 大豆油 アスパラの炒め物 豚もも 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん 切干大根入りピビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 じゃがいもと鶏肉の中華煮 じゃがいも 鶏ミンチ うずら卵水煮 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツとツナのソテー キャベツ シーチキン コーン 薄口醤油 大豆油 小松菜のみそ汁 きざみ揚げ 人参 小松菜 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	851	34.9	29.6	956	37.5	33.5	837	29.9	31.2	859	32.7	28.3	31日			<p>○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシュー ナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。</p>									<p>ごはん 白身魚の甘酢揚げ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 でんぷん 大豆油 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 ほうれん草としめじの和え煮 ほうれん草 ぶなしめじ 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 豆腐のチャップル 冷凍豆腐 豚もも 玉葱 たら 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん ごま油 きなご団子 白玉団子 きな粉 上白糖 食塩 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	800	32.7	18.0																																																																																																																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																													
851	34.9	29.6	956	37.5	33.5	837	29.9	31.2	859	32.7	28.3																																																																																																																																																																																																																																													
31日			<p>○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシュー ナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。</p>																																																																																																																																																																																																																																																					
<p>ごはん 白身魚の甘酢揚げ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 でんぷん 大豆油 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 ほうれん草としめじの和え煮 ほうれん草 ぶなしめじ 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 豆腐のチャップル 冷凍豆腐 豚もも 玉葱 たら 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん ごま油 きなご団子 白玉団子 きな粉 上白糖 食塩 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	800	32.7	18.0																																																																																																																																																																																																																																																

