

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和4年1月  
摂津市教育委員会

| 月            | 火  | 水   | 木            | 金     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
|--------------|--|---|--------------|-------|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|--|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|---|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|
| 1月           | <p><b>七草</b></p>  | <p>五目ちらし寿司<br/>【ごはん】<br/>れんこん 干椎茸 菊水煮 人参 鶏ミンチ 削り節<br/>だし昆布 上白糖 濃口醤油 みりん 米酢 錦糸卵<br/>土羹うどん<br/>【具】<br/>冷凍うどん 大豆油 青葱<br/>【具】<br/>鶏もも きざみ揚げ 大根 かぶ かぶ(葉) せり<br/>食塩 濃口醤油 みりん 料理酒 削り節 だし昆布<br/>高野豆腐のパーベキューソース炒め<br/>高野豆腐 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 濃口醤油<br/>料理酒 上白糖 りんごクリーム にんにく しょうが<br/>アンドミルク(プレーン味)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>907</td><td>たんぱく質(g)</td><td>36.5</td><td>脂質(g)</td><td>19.0</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 907   | たんぱく質(g) | 36.5 | 脂質(g) | 19.0 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>アップルパン<br/>白身魚のチリソースがけ<br/>ホキ 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 玉葱 ケチャップ<br/>チリソース 上白糖 料理酒 濃口醤油 てんぶん<br/>煮揚げじゃがいも<br/>じゃがいも 大豆油 食塩<br/>ピーン入り野菜ソース<br/>鶏ミンチ 料理酒 キャベツ 玉葱 ビーフン 人参<br/>濃口醤油 食塩 こしょう ごま油 大豆油<br/>小松菜のおかか和え<br/>小松菜 大豆もやし 濃口醤油 上白糖 かつお破片<br/>卵と玉ねぎのスープ<br/>鶏卵 玉葱 人参 てんぶん こしょう 鶏がらスープ 食塩<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>844</td><td>たんぱく質(g)</td><td>32.9</td><td>脂質(g)</td><td>25.4</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 844 | たんぱく質(g) | 32.9 | 脂質(g) | 25.4 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>玄米入りごはん<br/>精白米 アルファ化もち玄米<br/>回鍋肉<br/>豚もも 料理酒 人参 キャベツ ビーフン 菊水煮 玉葱<br/>干椎茸 にんにく しょうが 大豆油 食塩 こしょう<br/>赤みそ 上白糖 濃口醤油 豆板醤<br/>オイスターソース てんぶん<br/>海藻サラダ<br/>キャベツ 芽ひじき わかめ 人参<br/>香味中華ドレッシング (小袋)<br/>お米dscさつまいもと栗のタルト<br/>中華スープ<br/>木綿豆腐 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう<br/>鶏がらスープ<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>784</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.9</td><td>脂質(g)</td><td>21.5</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 784 | たんぱく質(g) | 29.9 | 脂質(g) | 21.5 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal) | 907  | たんぱく質(g)  | 36.5         | 脂質(g) | 19.0     |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵            | ○  | 乳   | ○            | 小麦    | ○        |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生          | ○  | えび  | ○            | かに    | ○        |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば           | ○  |   |              |       |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal) | 844  | たんぱく質(g)  | 32.9         | 脂質(g) | 25.4     |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵            | ○  | 乳   | ○            | 小麦    | ○        |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生          | ○  | えび  | ○            | かに    | ○        |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば           | ○  |   |              |       |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal) | 784  | たんぱく質(g)  | 29.9         | 脂質(g) | 21.5     |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵            | ○  | 乳   | ○            | 小麦    | ○        |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生          | ○  | えび  | ○            | かに    | ○        |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば           | ○  |   |              |       |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |

## 給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取ろう！

「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配送されます。

②お金を振り込もう！

「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。  
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任まで申し出ください。

③給食を申し込もう！

パソコン又は携帯電話からインターネット予約できます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

1月給食の予約開始日

12月1日(水)から

1月給食の予約期限

パソコン・携帯電話予約  
給食日の7日前  
マークシート予約  
12月10日(金)

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・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・まいたけ・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。

○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かきが混ざる

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(飲料牛乳を除く)。ただし、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料が意図せずして最終加工食品に混入(コンタミネーション)してしまう場合があります。  
特定原材料に準ずるもの等情報が必要な場合は、摂津市教育委員会までお問い合わせください。

[お問い合わせ先]  
摂津市教育委員会事務局 教育政策課  
06-6383-1111

|   |              |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
|---|--------------|----------|----------|-------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|---|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|--|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|--|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|---|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|
| <p>混ぜたらバエリア<br/>【タメリックライス】<br/>精白米 タメリック パター<br/>【具】<br/>鶏もも 玉葱 人参 にんにく ビーフン ひよこ豆<br/>むきえび いか 白ワイン しめじ 大豆油 食塩 こしょう<br/>カレー粉 ホルトルマト 鶏がらスープ<br/>スペイン風オムレツ<br/>鶏卵 じゃがいも 玉葱 牛乳 食塩 こしょう 大豆油<br/>ケチャップ<br/>スパゲティペペロンチーノ<br/>スパゲティ ペペロン 玉葱 人参 にんにく 白ワイン<br/>食塩 黒こしょう 唐辛子 パター オリーブオイル<br/>すりおろしピーチゼリー<br/>ポト<br/>ウィナー かぶ 玉葱 人参 キャベツ 薄口醤油 食塩<br/>こしょう コンメ<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>837</td><td>たんぱく質(g)</td><td>35.1</td><td>脂質(g)</td><td>25.8</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 837      | たんぱく質(g) | 35.1  | 脂質(g) | 25.8 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>ムロンギ<br/>海鮮焼きそば<br/>中華そば うずら卵水煮 むきえび いか 料理酒<br/>大豆もやし 玉葱 人参 ビーフン ウスターソース<br/>どんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう かつお破片<br/>大豆油 てんぶん<br/>韓国風かき揚げ<br/>玉葱 にら ホールコーン 大豆 小麦粉 食塩 こしょう<br/>ガーリックパウダー コチジャン 大豆油<br/>さつまいものレモン煮<br/>さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩<br/>野菜スープ<br/>玉葱 えのき 人参 白葱 薄口醤油 鶏がらスープ 食塩<br/>こしょう<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>776</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.6</td><td>脂質(g)</td><td>25.3</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 776 | たんぱく質(g) | 28.6 | 脂質(g) | 25.3 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>大山おこわ<br/>精白米 もち米 鶏ミンチ 人参 菊水煮<br/>こんにゃく 薄口醤油 みりん 食塩 大豆油<br/>焼売の食材<br/>さば素焼き 玉葱 しょうが 上白糖 料理酒 濃口醤油<br/>粉ふまいも<br/>じゃがいも 食塩 こしょう<br/>しんじゆ<br/>鶏もも 木綿豆腐 ごぼう 人参 干椎茸 大根 白葱<br/>濃口醤油 上白糖 料理酒 大豆油 削り節 だし昆布<br/>あずき団子<br/>白玉団子 ゆであずき<br/>玉ねぎのみそ汁<br/>玉葱 人参 白みそ だし昆布 削り節<br/>ジャア(ストベリー味)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>774</td><td>たんぱく質(g)</td><td>30.6</td><td>脂質(g)</td><td>19.2</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 774 | たんぱく質(g) | 30.6 | 脂質(g) | 19.2 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>ごはん<br/>にら玉豆腐<br/>玉葱 大豆もやし 人参 大豆油 冷凍豆腐 にら 上白糖<br/>濃口醤油 食塩 こしょう てんぶん 鶏卵 ごま油<br/>牛肉のしぐれ煮<br/>牛肩ロース しょうが 大豆油 糸こんにゃく ごぼう 人参<br/>削り節 上白糖 料理酒 濃口醤油<br/>揚げえび焼売<br/>えび焼売 大豆油<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>810</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.2</td><td>脂質(g)</td><td>29.2</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 810 | たんぱく質(g) | 29.2 | 脂質(g) | 29.2 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>ごま餅ごはん<br/>精白米 鮭ほぐし 白いりごま 食塩 薄口醤油<br/>えびら盛り合わせ<br/>えび 食塩 料理酒 いか ごぼう 人参 玉葱 むき枝豆<br/>大豆 小麦粉 大豆油<br/>煮しめ<br/>こんにゃく じゃがいも さつまいも れんこん 白葱<br/>大豆油 上白糖 薄口醤油 削り節 だし昆布<br/>りんごのブチケーキ<br/>養蚕スープ<br/>緑豆春雨 人参 青葱 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>773</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.8</td><td>脂質(g)</td><td>23.8</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 773 | たんぱく質(g) | 29.8 | 脂質(g) | 23.8 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 837          | たんぱく質(g) | 35.1     | 脂質(g) | 25.8  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 776          | たんぱく質(g) | 28.6     | 脂質(g) | 25.3  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 774          | たんぱく質(g) | 30.6     | 脂質(g) | 19.2  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 810          | たんぱく質(g) | 29.2     | 脂質(g) | 29.2  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 773          | たんぱく質(g) | 29.8     | 脂質(g) | 23.8  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |

|   |              |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
|---|--------------|----------|----------|-------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|---|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|---|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|--|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|--|--------------|-----|----------|------|-------|------|---|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|--|--|--|--|
| <p>ごはん<br/>スタミナピザ<br/>豚もも 大豆もやし チンゲン菜 人参 玉葱 青葱<br/>にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 コチジャン<br/>白りごま<br/>かぼちゃのえびら煮<br/>豚ミンチ さいやんげん 玉葱 かぼちゃ 濃口醤油<br/>上白糖 てんぶん 削り節 大豆油<br/>揚げごぼう<br/>ごぼう てんぶん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いりごま<br/>味付小魚<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>787</td><td>たんぱく質(g)</td><td>34.0</td><td>脂質(g)</td><td>20.3</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 787      | たんぱく質(g) | 34.0  | 脂質(g) | 20.3 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>デニッシュパン<br/>たらのニエール<br/>たら 食塩 こしょう 小麦粉 パター<br/>チンゲン菜のコーンソテー<br/>チンゲン菜 大豆もやし ホールコーン 薄口醤油 食塩<br/>こしょう 大豆油<br/>スパゲティボロリタン<br/>スパゲティ 食塩 ウィナー 玉葱 人参 ビーフン<br/>こしょう パター オリーブ油 ケチャップ<br/>パルメザンチーズ<br/>パイン缶<br/>豆腐のスープ<br/>木綿豆腐 人参 薄口醤油 こしょう 食塩 鶏がらスープ<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>757</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.1</td><td>脂質(g)</td><td>31.7</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 757 | たんぱく質(g) | 28.1 | 脂質(g) | 31.7 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>ごはん<br/>鶏もも肉のカレー炒め<br/>鶏もも じゃがいも 玉葱 キャベツ 人参 カラー粉<br/>ケチャップ 濃口醤油 料理酒 上白糖 大豆油<br/>鮮きんちやくの煮物<br/>餅いな 人参 白菜 グリンピース しょうが 上白糖<br/>みりん 濃口醤油 薄口醤油 てんぶん だし昆布 削り節<br/>さつまいも大豆のかりんどう<br/>さつまいも 大豆油 大豆 黒糖 上白糖 米酢 食塩<br/>もやしのスープ<br/>大豆もやし 人参 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ<br/>ジャア(マスカット味)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>780</td><td>たんぱく質(g)</td><td>32.6</td><td>脂質(g)</td><td>12.0</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 780 | たんぱく質(g) | 32.6 | 脂質(g) | 12.0 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>チーズパン<br/>アジフライ<br/>あじ 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油<br/>マヨネーズ<br/>じゃがいも 食塩 こしょう 牛乳 パター<br/>野菜サラダ<br/>キャベツ 小松菜 人参<br/>サウザンアイランドドレッシング (小袋)<br/>ミニゼリー(りんご)<br/>コーンポタージュ<br/>ホールコーン じゃがいも 玉葱 人参 牛乳 食塩<br/>こしょう コーンクリームスープ<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>783</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.2</td><td>脂質(g)</td><td>29.4</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 783 | たんぱく質(g) | 29.2 | 脂質(g) | 29.4 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  | <p>産ごはん<br/>精白米 ビタヴァレー<br/>オムレツのきのこクリームソース<br/>ブレオンオムレツ パター しめじ 人参 玉葱 小麦粉<br/>牛乳 食塩 こしょう<br/>キャベツと竹輪の炒め物<br/>キャベツ 焼竹輪 食塩 こしょう 大豆油<br/>キクラゲとポテト<br/>さつまいも 大豆油 上白糖 パター<br/>ブロッコリーのおかか和え<br/>ブロッコリー 薄口醤油 みりん かつお破片<br/>ひよこ豆のカレー<br/>にんにく 玉葱 大豆油 豚ミンチ 鶏ミンチ じゃがいも<br/>人参 ブロッコリー ひよこ豆 カラーフレーク コンメ<br/>食塩 こしょう<br/>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>898</td><td>たんぱく質(g)</td><td>26.7</td><td>脂質(g)</td><td>29.7</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | エネルギー (kcal) | 898 | たんぱく質(g) | 26.7 | 脂質(g) | 29.7 | 卵 | ○ | 乳 | ○ | 小麦 | ○ | 落花生 | ○ | えび | ○ | かに | ○ | そば | ○ |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 787          | たんぱく質(g) | 34.0     | 脂質(g) | 20.3  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 757          | たんぱく質(g) | 28.1     | 脂質(g) | 31.7  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 780          | たんぱく質(g) | 32.6     | 脂質(g) | 12.0  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 783          | たんぱく質(g) | 29.2     | 脂質(g) | 29.4  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| エネルギー (kcal)  | 898          | たんぱく質(g) | 26.7     | 脂質(g) | 29.7  |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 卵   | ○            | 乳        | ○        | 小麦    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| 落花生   | ○            | えび       | ○        | かに    | ○     |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |
| そば  | ○            |          |          |       |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |   |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |              |     |          |      |       |      |   |   |   |   |    |   |     |   |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |

1月24日から1月30日は  
全国学校給食週間



今年1月はリポート希望料理やリクエスト献立が続々登場するぞー!  
人気メニュー盛り沢山で給食が楽しみやわー☆  
同じ中学生が考えた料理ってどんなんやろ?  
興味あるやん!



Qちゃん

今年全国学校給食週間では、SDG'sに関連した献立を提供します。食品ロス削減を目指し、食材を無駄なく使える献立を取り入れました。今回は、ブロッコリーの茎やさつまいもの皮を使っています。



Pちゃん

このマークが目印だよ!

