




月	火	水	木	金																										
<p>こんだて</p> <p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>えいよ三色 (赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄)熱や力のもとになる食べ物 (緑)体の調子を整える食べ物</p> <p>献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>くるで、万博!</p> <p>2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介いたします。</p> <p>【トルコの食文化について】 トルコは、地域による気候差が大きく、いちじく等の果物や野菜・ヘーゼルナッツ・穀物類・綿花など地域ごとに様々な農作物がとれる国です。 トルコ料理は、中国料理・フランス料理にならぶ世界三大料理のひとつとして数えられています。レンズ豆や白いんげん豆・ひよこ豆は、トルコ料理に用いられる代表的な豆です。胡椒やチリパウダー・クミンといった香辛料で味つけします。</p> 	<p>コーンブレッド</p> <p>13日のコーンブレッドは、堺市と姉妹都市のアメリカ・パークレー市の料理です。アメリカではたくさんのおもろこしが作られており、そのおもろこしの粉を使った料理がコーンブレッドです。 給食ではクリームコーンを使ってコーンブレッドを作りました。</p> 	<p>1</p> <p>コッパン・牛乳 クリーム煮 ☆さつまスティック</p> <table border="1"> <tr> <td>606</td> <td>19.8</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>赤)冷鶏肉</td> <td>10 緑)ホールコーン缶</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)ちんげん菜</td> <td>15 緑)にんにく</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>40 黄)マカロニ</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>赤)牛乳</td> <td>2.0 黄)油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>洋風フイオン塩</td> <td>0.2 黄)ホワイトル</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td></td> <td>0.2 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>黄)さつま芋</td> <td>45 黄)油</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>2</td> <td>黄)砂糖</td> </tr> </table> <p>「堺のめぐみコロッケ」 11月18日(月)に、堺市産の小松菜が入った「堺のめぐみコロッケ」が登場します。学校給食では地元でとれた食材を地元で消費する「地産地消」に取り組んでいます。</p>	606	19.8	30	赤)冷鶏肉	10 緑)ホールコーン缶	20	緑)ちんげん菜	15 緑)にんにく	20	緑)たまねぎ	40 黄)マカロニ	8	赤)牛乳	2.0 黄)油	0.5	洋風フイオン塩	0.2 黄)ホワイトル	8		0.2 黄)こしょう	0.02	黄)さつま芋	45 黄)油	2	黄)砂糖	2	黄)砂糖
606	19.8	30																												
赤)冷鶏肉	10 緑)ホールコーン缶	20																												
緑)ちんげん菜	15 緑)にんにく	20																												
緑)たまねぎ	40 黄)マカロニ	8																												
赤)牛乳	2.0 黄)油	0.5																												
洋風フイオン塩	0.2 黄)ホワイトル	8																												
	0.2 黄)こしょう	0.02																												
黄)さつま芋	45 黄)油	2																												
黄)砂糖	2	黄)砂糖																												

<p>こんだて</p> <p>11月8日は「いい歯の日」</p> <p>歯を強くする食品やかみこたえのある食品をとり入れた献立です。 7日が「いい歯の日献立」です。</p> 	<p>5</p> <p>ごはん・牛乳 まごはやさしいみそ汁 さばの梅煮</p> <table border="1"> <tr> <td>579</td> <td>24.7</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>赤)ひきわり大豆水</td> <td>5 緑)小松菜</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>5 緑)たまねぎ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>黄)じゃがいも</td> <td>25 赤)乾わかめ</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>緑)干しいたけ</td> <td>0.1 黄)いり白ごま</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>赤)赤みそ</td> <td>7 赤)白みそ</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>赤)煮干し</td> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷さば</td> <td>1 切 緑)王しょうが</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>2.5 黄)みりん</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>0.5 しょうゆ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1 ねり梅</td> <td>3</td> </tr> </table>	579	24.7	29	赤)ひきわり大豆水	5 緑)小松菜	10	緑)にんにく	5 緑)たまねぎ	20	黄)じゃがいも	25 赤)乾わかめ	0.3	緑)干しいたけ	0.1 黄)いり白ごま	4	赤)赤みそ	7 赤)白みそ	0.1	赤)煮干し	3		赤)冷さば	1 切 緑)王しょうが	0.3	黄)砂糖	2.5 黄)みりん	2.5	酢	0.5 しょうゆ	3	料理酒	1 ねり梅	3	<p>6</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン ポトフ ミートビーンス</p> <table border="1"> <tr> <td>608</td> <td>25.0</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>黄)ミニパン</td> <td>1個 黄)油</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>黄)グラニュー糖</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>10 赤)冷ベーコン</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)キャベツ</td> <td>25 緑)にんにく</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>30 黄)じゃがいも</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.5 洋風フイオン</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>1 塩</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷鶏肉</td> <td>20 赤)大豆水</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>5 緑)たまねぎ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.5 トマトケチャップ</td> <td>6.5</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>1 黄)砂糖</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.2 黄)こしょう</td> <td>0.01</td> </tr> </table>	608	25.0	37	黄)ミニパン	1個 黄)油	4	黄)グラニュー糖	2		赤)冷豚肉	10 赤)冷ベーコン	10	緑)キャベツ	25 緑)にんにく	20	緑)たまねぎ	30 黄)じゃがいも	50	黄)油	0.5 洋風フイオン	1	淡口しょうゆ	1 塩	0.3	こしょう	0.02		赤)冷鶏肉	20 赤)大豆水	15	緑)にんにく	5 緑)たまねぎ	20	黄)油	0.5 トマトケチャップ	6.5	ウスターソース	1 黄)砂糖	0.1	塩	0.2 黄)こしょう	0.01	<p>いい歯の日 7</p> <p>ごはん・牛乳 肉豆腐 ☆切干大根のサラダ ミニフィッシュ</p> <table border="1"> <tr> <td>613</td> <td>27.3</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>30 緑)たけのこ水</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑)春菊</td> <td>3 緑)白ねぎ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑)土しょうが</td> <td>0.3 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>20 赤)冷豆腐</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>干しいたけ</td> <td>0.2 黄)油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>6 黄)砂糖</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1 削りぶし</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>赤)まぐろ(油漬)</td> <td>8 緑)ホールコーン缶</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>5 赤)乾わかめ</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>5 黄)油</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>切干大根</td> <td>5 黄)いり白ごま</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1.5 黄)砂糖</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)ミニフィッシュ</td> <td>1袋</td> <td></td> </tr> </table>	613	27.3	24	赤)冷豚肉	30 緑)たけのこ水	15	緑)春菊	3 緑)白ねぎ	5	緑)土しょうが	0.3 緑)にんにく	10	緑)たまねぎ	20 赤)冷豆腐	60	干しいたけ	0.2 黄)油	0.5	しょうゆ	6 黄)砂糖	3	料理酒	1 削りぶし	1	赤)まぐろ(油漬)	8 緑)ホールコーン缶	5	緑)にんにく	5 赤)乾わかめ	0.3	緑)にんにく	5 黄)油	2.0	切干大根	5 黄)いり白ごま	1	しょうゆ	1.5 黄)砂糖	1.5	2			赤)ミニフィッシュ	1袋		<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 中華風コーンスープ 麻婆春雨</p> <table border="1"> <tr> <td>571</td> <td>20.9</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>5 緑)クリームコーン缶</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>10 緑)たまねぎ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>赤)鶏卵</td> <td>20 中華フイオン</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)片栗粉</td> <td>0.5 淡口しょうゆ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.1 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>20 緑)たけのこ水</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>0.1 緑)土しょうが</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>5 緑)たまねぎ</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>緑)春雨</td> <td>10 黄)油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>中華フイオン</td> <td>0.5 黄)砂糖</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>赤)赤みそ</td> <td>1.5 赤)白みそ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1 黄)豆板醤</td> <td>0.05</td> </tr> <tr> <td>黄)ごま油</td> <td>0.2</td> <td></td> </tr> </table>	571	20.9	24	赤)冷ベーコン	5 緑)クリームコーン缶	20	緑)にんにく	10 緑)たまねぎ	20	赤)鶏卵	20 中華フイオン	1	黄)片栗粉	0.5 淡口しょうゆ	4	塩	0.1 黄)こしょう	0.02	赤)冷豚肉	20 緑)たけのこ水	5	緑)にんにく	0.1 緑)土しょうが	0.3	緑)にんにく	5 緑)たまねぎ	2.0	緑)春雨	10 黄)油	0.5	中華フイオン	0.5 黄)砂糖	0.5	赤)赤みそ	1.5 赤)白みそ	1	しょうゆ	1 黄)豆板醤	0.05	黄)ごま油	0.2	
579	24.7	29																																																																																																																																																																				
赤)ひきわり大豆水	5 緑)小松菜	10																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	5 緑)たまねぎ	20																																																																																																																																																																				
黄)じゃがいも	25 赤)乾わかめ	0.3																																																																																																																																																																				
緑)干しいたけ	0.1 黄)いり白ごま	4																																																																																																																																																																				
赤)赤みそ	7 赤)白みそ	0.1																																																																																																																																																																				
赤)煮干し	3																																																																																																																																																																					
赤)冷さば	1 切 緑)王しょうが	0.3																																																																																																																																																																				
黄)砂糖	2.5 黄)みりん	2.5																																																																																																																																																																				
酢	0.5 しょうゆ	3																																																																																																																																																																				
料理酒	1 ねり梅	3																																																																																																																																																																				
608	25.0	37																																																																																																																																																																				
黄)ミニパン	1個 黄)油	4																																																																																																																																																																				
黄)グラニュー糖	2																																																																																																																																																																					
赤)冷豚肉	10 赤)冷ベーコン	10																																																																																																																																																																				
緑)キャベツ	25 緑)にんにく	20																																																																																																																																																																				
緑)たまねぎ	30 黄)じゃがいも	50																																																																																																																																																																				
黄)油	0.5 洋風フイオン	1																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	1 塩	0.3																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02																																																																																																																																																																					
赤)冷鶏肉	20 赤)大豆水	15																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	5 緑)たまねぎ	20																																																																																																																																																																				
黄)油	0.5 トマトケチャップ	6.5																																																																																																																																																																				
ウスターソース	1 黄)砂糖	0.1																																																																																																																																																																				
塩	0.2 黄)こしょう	0.01																																																																																																																																																																				
613	27.3	24																																																																																																																																																																				
赤)冷豚肉	30 緑)たけのこ水	15																																																																																																																																																																				
緑)春菊	3 緑)白ねぎ	5																																																																																																																																																																				
緑)土しょうが	0.3 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																				
緑)たまねぎ	20 赤)冷豆腐	60																																																																																																																																																																				
干しいたけ	0.2 黄)油	0.5																																																																																																																																																																				
しょうゆ	6 黄)砂糖	3																																																																																																																																																																				
料理酒	1 削りぶし	1																																																																																																																																																																				
赤)まぐろ(油漬)	8 緑)ホールコーン缶	5																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	5 赤)乾わかめ	0.3																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	5 黄)油	2.0																																																																																																																																																																				
切干大根	5 黄)いり白ごま	1																																																																																																																																																																				
しょうゆ	1.5 黄)砂糖	1.5																																																																																																																																																																				
2																																																																																																																																																																						
赤)ミニフィッシュ	1袋																																																																																																																																																																					
571	20.9	24																																																																																																																																																																				
赤)冷ベーコン	5 緑)クリームコーン缶	20																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	10 緑)たまねぎ	20																																																																																																																																																																				
赤)鶏卵	20 中華フイオン	1																																																																																																																																																																				
黄)片栗粉	0.5 淡口しょうゆ	4																																																																																																																																																																				
塩	0.1 黄)こしょう	0.02																																																																																																																																																																				
赤)冷豚肉	20 緑)たけのこ水	5																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	0.1 緑)土しょうが	0.3																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	5 緑)たまねぎ	2.0																																																																																																																																																																				
緑)春雨	10 黄)油	0.5																																																																																																																																																																				
中華フイオン	0.5 黄)砂糖	0.5																																																																																																																																																																				
赤)赤みそ	1.5 赤)白みそ	1																																																																																																																																																																				
しょうゆ	1 黄)豆板醤	0.05																																																																																																																																																																				
黄)ごま油	0.2																																																																																																																																																																					

<p>こんだて</p> <p>11</p> <p>黒糖パン・牛乳 チャンポン麺 長崎天ぷら</p> <table border="1"> <tr> <td>626</td> <td>21.6</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>10 緑)はくさい</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)青ねぎ</td> <td>1 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)緑豆もやし</td> <td>10 赤)焼かまぼこ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>黄)冷中華麺</td> <td>50 黄)油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>中華フイオン</td> <td>2 みりん</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>5 塩</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02 黄)ごま油</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>黄)じゃがいも</td> <td>45 黄)小麦粉</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>ベーンパウダー</td> <td>0.7 黄)砂糖</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.2 料理酒</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>0.8 黄)油</td> <td>6</td> </tr> </table>	626	21.6	31	赤)冷豚肉	10 緑)はくさい	20	緑)青ねぎ	1 緑)にんにく	10	緑)緑豆もやし	10 赤)焼かまぼこ	5	黄)冷中華麺	50 黄)油	0.5	中華フイオン	2 みりん	0.5	淡口しょうゆ	5 塩	0.1	こしょう	0.02 黄)ごま油	0.3	黄)じゃがいも	45 黄)小麦粉	10	ベーンパウダー	0.7 黄)砂糖	2	塩	0.2 料理酒	0.5	しょうゆ	0.8 黄)油	6	<p>12</p> <p>ごはん・牛乳 せんべい汁 鶏肉と里芋のさっぱり煮</p> <table border="1"> <tr> <td>575</td> <td>23.0</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>10 緑)はくさい</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)青ねぎ</td> <td>1 緑)しめじ</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>10 黄)せんべい</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤)赤みそ</td> <td>7 赤)白みそ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td>1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷鶏肉</td> <td>20 赤)うずら卵</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>0.5 黄)さといも</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.5 しょうゆ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>2 削りぶし</td> <td>3</td> </tr> </table>	575	23.0	25	赤)冷豚肉	10 緑)はくさい	20	緑)青ねぎ	1 緑)しめじ	10	緑)にんにく	10 黄)せんべい	10	赤)赤みそ	7 赤)白みそ	4	削りぶし	1.5		赤)冷鶏肉	20 赤)うずら卵	20	油	0.5 黄)さといも	20	みりん	0.5 しょうゆ	3	酢	2 削りぶし	3	<p>姉妹都市 献立 13</p> <p>コッパン・牛乳 ビーンスチュー キャラットソー ☆コーンブレッド</p> <table border="1"> <tr> <td>628</td> <td>23.5</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>10 赤)大豆水</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)エンギ</td> <td>2 緑)にんにく</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>15 緑)たまねぎ</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.5 洋風フイオン</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ</td> <td>5 緑)トマトピューレ</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>1 黄)ハヤシル</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.1 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤)まぐろ(油漬)</td> <td>7 緑)にんにく</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.3 塩</td> <td>0.05</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>3 緑)クリームコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤)カットチーズ</td> <td>1 黄)小麦粉</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>4 ベーキングパウダー</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td></td> </tr> </table>	628	23.5	32	赤)冷豚肉	10 赤)大豆水	20	緑)エンギ	2 緑)にんにく	0.2	緑)たまねぎ	15 緑)たまねぎ	40	黄)油	0.5 洋風フイオン	1	トマトケチャップ	5 緑)トマトピューレ	10	ウスターソース	1 黄)ハヤシル	8	塩	0.1 黄)こしょう	0.02	赤)まぐろ(油漬)	7 緑)にんにく	30	黄)油	0.3 塩	0.05	こしょう	0.01		赤)冷ベーコン	3 緑)クリームコーン缶	10	赤)カットチーズ	1 黄)小麦粉	15	黄)砂糖	4 ベーキングパウダー	0.5	こしょう	0.01		<p>14</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さわらの香味ソース</p> <table border="1"> <tr> <td>578</td> <td>24.3</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>20 糸こんにゃく</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>20 緑)たまねぎ</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>黄)じゃがいも</td> <td>65 黄)油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>3 みりん</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>5 削りぶし</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1 黄)砂糖</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.01 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤)冷さわか(甘塩)</td> <td>1 切 黄)油</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>緑)白ねぎ</td> <td>2 緑)にんにく</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>緑)土しょうが</td> <td>0.2 黄)油</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>2 酢</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>1.5 みりん</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)片栗粉</td> <td>0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)まぐろ(油漬)</td> <td>7 緑)ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)大根</td> <td>25 緑)にんにく</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1.5 黄)砂糖</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)マヨネーズ</td> <td>0.5 黄)白り白ごま</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)あたりごま</td> <td>0.5 酢</td> <td>0.5</td> </tr> </table>	578	24.3	22	赤)冷豚肉	20 糸こんにゃく	20	緑)にんにく	20 緑)たまねぎ	40	黄)じゃがいも	65 黄)油	0.5	黄)砂糖	3 みりん	1	しょうゆ	5 削りぶし	0.5	料理酒	1 黄)砂糖	0.5	塩	0.01 黄)こしょう	0.02	赤)冷さわか(甘塩)	1 切 黄)油	0.2	緑)白ねぎ	2 緑)にんにく	0.2	緑)土しょうが	0.2 黄)油	0.3	しょうゆ	2 酢	1.5	黄)砂糖	1.5 みりん	1	黄)片栗粉	0.2		赤)まぐろ(油漬)	7 緑)ホールコーン缶	10	緑)大根	25 緑)にんにく	5	しょうゆ	1.5 黄)砂糖	1	黄)マヨネーズ	0.5 黄)白り白ごま	1	黄)あたりごま	0.5 酢	0.5	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 チャーシュー豆腐 ☆大根サラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>578</td> <td>23.1</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>20 緑)たけのこ水</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑)小松菜</td> <td>15 緑)土しょうが</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>15 緑)たまねぎ</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>赤)冷厚揚げ</td> <td>40 緑)干しいたけ</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.5 しょうゆ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>赤)赤みそ</td> <td>5 黄)砂糖</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1 黄)豆板醤</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.01 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤)まぐろ(油漬)</td> <td>7 緑)ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)大根</td> <td>25 緑)にんにく</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1.5 黄)砂糖</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)マヨネーズ</td> <td>0.5 黄)白り白ごま</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)あたりごま</td> <td>0.5 酢</td> <td>0.5</td> </tr> </table>	578	23.1	27	赤)冷豚肉	20 緑)たけのこ水	15	緑)小松菜	15 緑)土しょうが	0.3	緑)にんにく	15 緑)たまねぎ	25	赤)冷厚揚げ	40 緑)干しいたけ	0.3	黄)油	0.5 しょうゆ	3	赤)赤みそ	5 黄)砂糖	0.5	料理酒	1 黄)豆板醤	0.1	塩	0.01 黄)こしょう	0.02	赤)まぐろ(油漬)	7 緑)ホールコーン缶	10	緑)大根	25 緑)にんにく	5	しょうゆ	1.5 黄)砂糖	1	黄)マヨネーズ	0.5 黄)白り白ごま	1	黄)あたりごま	0.5 酢	0.5
626	21.6	31																																																																																																																																																																																																																				
赤)冷豚肉	10 緑)はくさい	20																																																																																																																																																																																																																				
緑)青ねぎ	1 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																																				
緑)緑豆もやし	10 赤)焼かまぼこ	5																																																																																																																																																																																																																				
黄)冷中華麺	50 黄)油	0.5																																																																																																																																																																																																																				
中華フイオン	2 みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	5 塩	0.1																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02 黄)ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																				
黄)じゃがいも	45 黄)小麦粉	10																																																																																																																																																																																																																				
ベーンパウダー	0.7 黄)砂糖	2																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2 料理酒	0.5																																																																																																																																																																																																																				
しょうゆ	0.8 黄)油	6																																																																																																																																																																																																																				
575	23.0	25																																																																																																																																																																																																																				
赤)冷豚肉	10 緑)はくさい	20																																																																																																																																																																																																																				
緑)青ねぎ	1 緑)しめじ	10																																																																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	10 黄)せんべい	10																																																																																																																																																																																																																				
赤)赤みそ	7 赤)白みそ	4																																																																																																																																																																																																																				
削りぶし	1.5																																																																																																																																																																																																																					
赤)冷鶏肉	20 赤)うずら卵	20																																																																																																																																																																																																																				
油	0.5 黄)さといも	20																																																																																																																																																																																																																				
みりん	0.5 しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																				
酢	2 削りぶし	3																																																																																																																																																																																																																				
628	23.5	32																																																																																																																																																																																																																				
赤)冷豚肉	10 赤)大豆水	20																																																																																																																																																																																																																				
緑)エンギ	2 緑)にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																				
緑)たまねぎ	15 緑)たまねぎ	40																																																																																																																																																																																																																				
黄)油	0.5 洋風フイオン	1																																																																																																																																																																																																																				
トマトケチャップ	5 緑)トマトピューレ	10																																																																																																																																																																																																																				
ウスターソース	1 黄)ハヤシル	8																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1 黄)こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																				
赤)まぐろ(油漬)	7 緑)にんにく	30																																																																																																																																																																																																																				
黄)油	0.3 塩	0.05																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																					
赤)冷ベーコン	3 緑)クリームコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																				
赤)カットチーズ	1 黄)小麦粉	15																																																																																																																																																																																																																				
黄)砂糖	4 ベーキングパウダー	0.5																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																					
578	24.3	22																																																																																																																																																																																																																				
赤)冷豚肉	20 糸こんにゃく	20																																																																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	20 緑)たまねぎ	40																																																																																																																																																																																																																				
黄)じゃがいも	65 黄)油	0.5																																																																																																																																																																																																																				
黄)砂糖	3 みりん	1																																																																																																																																																																																																																				
しょうゆ	5 削りぶし	0.5																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	1 黄)砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.01 黄)こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																				
赤)冷さわか(甘塩)	1 切 黄)油	0.2																																																																																																																																																																																																																				
緑)白ねぎ	2 緑)にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																				
緑)土しょうが	0.2 黄)油	0.3																																																																																																																																																																																																																				
しょうゆ	2 酢	1.5																																																																																																																																																																																																																				
黄)砂糖	1.5 みりん	1																																																																																																																																																																																																																				
黄)片栗粉	0.2																																																																																																																																																																																																																					
赤)まぐろ(油漬)	7 緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																				
緑)大根	25 緑)にんにく	5																																																																																																																																																																																																																				
しょうゆ	1.5 黄)砂糖	1																																																																																																																																																																																																																				
黄)マヨネーズ	0.5 黄)白り白ごま	1																																																																																																																																																																																																																				
黄)あたりごま	0.5 酢	0.5																																																																																																																																																																																																																				
578	23.1	27																																																																																																																																																																																																																				
赤)冷豚肉	20 緑)たけのこ水	15																																																																																																																																																																																																																				
緑)小松菜	15 緑)土しょうが	0.3																																																																																																																																																																																																																				
緑)にんにく	15 緑)たまねぎ	25																																																																																																																																																																																																																				
赤)冷厚揚げ	40 緑)干しいたけ	0.3																																																																																																																																																																																																																				
黄)油	0.5 しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																				
赤)赤みそ	5 黄)砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	1 黄)豆板醤	0.1																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.01 黄)こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																				
赤)まぐろ(油漬)	7 緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																				
緑)大根	25 緑)にんにく	5																																																																																																																																																																																																																				
しょうゆ	1.5 黄)砂糖	1																																																																																																																																																																																																																				
黄)マヨネーズ	0.5 黄)白り白ごま	1																																																																																																																																																																																																																				
黄)あたりごま	0.5 酢	0.5																																																																																																																																																																																																																				

<p>こんだて</p> <p>18</p> <p>黒糖パン・牛乳 ミネストローネ コーンキャベツ 堺のめぐみコロッケ</p> <table border="1"> <tr> <td>629</td> <td>20.9</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>10 緑)皮むきトマト缶</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>黄)白いんげん豆水</td> <td>10 緑)にんにく</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>15 緑)たまねぎ</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>黄)マカロニ</td> <td>5 黄)油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ</td> <td>7 洋風フイオン</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>0.2 塩</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>5 緑)ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)キャベツ</td> <td>25 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>0.3 塩</td> <td>0.05</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄)冷コロッケ(小松菜)</td> <td>1個 黄)油</td> <td>6</td> </tr> </table>	629	20.9	34	赤)冷豚肉	10 緑)皮むきトマト缶	15	黄)白いんげん豆水	10 緑)にんにく	40	緑)にんにく	15 緑)たまねぎ	0.3	黄)マカロニ	5 黄)油	0.5	トマトケチャップ	7 洋風フイオン	1	しょうゆ	0.2 塩	0.3	こしょう	0.02		赤)冷ベーコン	5 緑)ホールコーン缶	10	緑)キャベツ	25 緑)にんにく	10	淡口しょうゆ	0.3 塩	0.05	こしょう	0.01		黄)冷コロッケ(小松菜)	1個 黄)油	6	<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 ほうとう そばろ丼</p> <table border="1"> <tr> <td>581</td> <td>22.8</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>緑)かぼちゃ</td> <td>20 緑)はくさい</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)白ねぎ</td> <td>5 緑)しめじ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>緑)大根</td> <td>10 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤)冷うすあげ</td> <td>3 黄)冷みそ</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>赤)赤みそ</td> <td>5 赤)白みそ</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>2 煮干し</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>赤)冷鶏肉</td> <td>30 緑)たけのこ水</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)土しょうが</td> <td>0.5 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>20 赤)乾ひじき</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1 黄)砂糖</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>4 料理酒</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>煮干し</td> <td>4</td> <td></td> </tr> </table>	581	22.8	21	緑)かぼちゃ	20 緑)はくさい	20	緑)白ねぎ	5 緑)しめじ	3	緑)大根	10 緑)にんにく	10	赤)冷うすあげ	3 黄)冷みそ	45	赤)赤みそ	5 赤)白みそ	0.5	淡口しょうゆ	2 煮干し	3	赤)冷鶏肉	30 緑)たけのこ水	10	緑)土しょうが	0.5 緑)にんにく	10	黄)油	20 赤)乾ひじき	0.5	みりん	1 黄)砂糖	1	しょうゆ	4 料理酒	1	煮干し	4		<p>20</p> <p>コッパン・牛乳 タイビー ☆鶏肉の みそマゴガーリック焼 黒豆きなこクリーム (黒豆きなこ)</p> <table border="1"> <tr> <td>635</td> <td>26.2</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>10 赤)うずら卵</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑)キャベツ</td> <td>20 緑)水菜</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>0.3 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>5 10 緑)干しいたけ</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>黄)緑豆春雨</td> <td>7 黄)油</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>白湯スープ</td> <td>5 淡口しょうゆ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.1 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤)冷鶏肉</td> <td>30 緑)にんにく</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>黄)じゃがいも</td> <td>40 赤)赤みそ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>0.5 料理酒</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1.5 黄)マヨネーズ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄)大豆クリーム</td> <td>1袋 (黒豆きなこ)</td> <td></td> </tr> </table>	635	26.2	38	赤)冷豚肉	10 赤)うずら卵	15	緑)キャベツ	20 緑)水菜	10	緑)たまねぎ	0.3 緑)にんにく	10	黄)油	5 10 緑)干しいたけ	0.2	黄)緑豆春雨	7 黄)油	2	白湯スープ	5 淡口しょうゆ	2	塩	0.1 黄)こしょう	0.02	赤)冷鶏肉	30 緑)にんにく	0.2	黄)じゃがいも	40 赤)赤みそ	3	黄)砂糖	0.5 料理酒	1.5	みりん	1.5 黄)マヨネーズ	1	黄)油	0.2		黄)大豆クリーム	1袋 (黒豆きなこ)		<p>21</p> <p>ごはん(増量)・牛乳 チキンカレーライス ☆まめめサラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>635</td> <td>22.5</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>25 緑)にんにく</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>20 緑)たまねぎ</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>黄)じゃがいも</td> <td>40 緑)フルービュール</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>1 黄)カレーウ</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ</td> <td>2 黄)ウスターソース</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.01 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤)まぐろ(油漬)</td> <td>10 赤)大豆水</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑)キャベツ</td> <td>20 緑)にんにく</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>5 しょうゆ</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>1 酢</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷鮭(甘塩)</td> <td>1 切 塩こうじ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.5</td> <td></td> </tr> </table>	635	22.5	27	赤)冷豚肉	25 緑)にんにく	0.3	緑)にんにく	20 緑)たまねぎ	50	黄)じゃがいも	40 緑)フルービュール	0.5	黄)油	1 黄)カレーウ	12	トマトケチャップ	2 黄)ウスターソース	1	塩	0.01 黄)こしょう	0.02	赤)まぐろ(油漬)	10 赤)大豆水	5	緑)キャベツ	20 緑)にんにく	5	黄)砂糖	5 しょうゆ	1.5	黄)油	1 酢	1	黄)油	0.2		赤)冷鮭(甘塩)	1 切 塩こうじ	1	黄)油	0.5		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜と白菜の炒め煮 ☆鮭の塩こうじ焼</p> <table border="1"> <tr> <td>570</td> <td>23.0</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>赤)青ねぎ</td> <td>1 緑)たまねぎ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>黄)じゃがいも</td> <td>30 赤)冷うすあげ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豆腐</td> <td>10 赤)乾わかめ</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>赤)赤みそ</td> <td>7 赤)白みそ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>8 緑)ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)はくさい</td> <td>20 緑)小松菜</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1 みりん</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷鮭(甘塩)</td> <td>1 切 塩こうじ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.5</td> <td></td> </tr> </table>	570	23.0	27	赤)青ねぎ	1 緑)たまねぎ	20	黄)じゃがいも	30 赤)冷うすあげ	3	赤)冷豆腐	10 赤)乾わかめ	0.3	赤)赤みそ	7 赤)白みそ	4	削りぶし	2		赤)冷ベーコン	8 緑)ホールコーン缶	10	緑)はくさい	20 緑)小松菜	10	しょうゆ	1 みりん	0.5	削りぶし			赤)冷鮭(甘塩)	1 切 塩こうじ	1	黄)油	0.5	
629	20.9	34																																																																																																																																																																																																								
赤)冷豚肉	10 緑)皮むきトマト缶	15																																																																																																																																																																																																								
黄)白いんげん豆水	10 緑)にんにく	40																																																																																																																																																																																																								
緑)にんにく	15 緑)たまねぎ	0.3																																																																																																																																																																																																								
黄)マカロニ	5 黄)油	0.5																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	7 洋風フイオン	1																																																																																																																																																																																																								
しょうゆ	0.2 塩	0.3																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																									
赤)冷ベーコン	5 緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																								
緑)キャベツ	25 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	0.3 塩	0.05																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																									
黄)冷コロッケ(小松菜)	1個 黄)油	6																																																																																																																																																																																																								
581	22.8	21																																																																																																																																																																																																								
緑)かぼちゃ	20 緑)はくさい	20																																																																																																																																																																																																								
緑)白ねぎ	5 緑)しめじ	3																																																																																																																																																																																																								
緑)大根	10 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																								
赤)冷うすあげ	3 黄)冷みそ	45																																																																																																																																																																																																								
赤)赤みそ	5 赤)白みそ	0.5																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	2 煮干し	3																																																																																																																																																																																																								
赤)冷鶏肉	30 緑)たけのこ水	10																																																																																																																																																																																																								
緑)土しょうが	0.5 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																								
黄)油	20 赤)乾ひじき	0.5																																																																																																																																																																																																								
みりん	1 黄)砂糖	1																																																																																																																																																																																																								
しょうゆ	4 料理酒	1																																																																																																																																																																																																								
煮干し	4																																																																																																																																																																																																									
635	26.2	38																																																																																																																																																																																																								
赤)冷豚肉	10 赤)うずら卵	15																																																																																																																																																																																																								
緑)キャベツ	20 緑)水菜	10																																																																																																																																																																																																								
緑)たまねぎ	0.3 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																								
黄)油	5 10 緑)干しいたけ	0.2																																																																																																																																																																																																								
黄)緑豆春雨	7 黄)油	2																																																																																																																																																																																																								
白湯スープ	5 淡口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																								
塩	0.1 黄)こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																								
赤)冷鶏肉	30 緑)にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																								
黄)じゃがいも	40 赤)赤みそ	3																																																																																																																																																																																																								
黄)砂糖	0.5 料理酒	1.5																																																																																																																																																																																																								
みりん	1.5 黄)マヨネーズ	1																																																																																																																																																																																																								
黄)油	0.2																																																																																																																																																																																																									
黄)大豆クリーム	1袋 (黒豆きなこ)																																																																																																																																																																																																									
635	22.5	27																																																																																																																																																																																																								
赤)冷豚肉	25 緑)にんにく	0.3																																																																																																																																																																																																								
緑)にんにく	20 緑)たまねぎ	50																																																																																																																																																																																																								
黄)じゃがいも	40 緑)フルービュール	0.5																																																																																																																																																																																																								
黄)油	1 黄)カレーウ	12																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	2 黄)ウスターソース	1																																																																																																																																																																																																								
塩	0.01 黄)こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																								
赤)まぐろ(油漬)	10 赤)大豆水	5																																																																																																																																																																																																								
緑)キャベツ	20 緑)にんにく	5																																																																																																																																																																																																								
黄)砂糖	5 しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																								
黄)油	1 酢	1																																																																																																																																																																																																								
黄)油	0.2																																																																																																																																																																																																									
赤)冷鮭(甘塩)	1 切 塩こうじ	1																																																																																																																																																																																																								
黄)油	0.5																																																																																																																																																																																																									
570	23.0	27																																																																																																																																																																																																								
赤)青ねぎ	1 緑)たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																								
黄)じゃがいも	30 赤)冷うすあげ	3																																																																																																																																																																																																								
赤)冷豆腐	10 赤)乾わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																								
赤)赤みそ	7 赤)白みそ	4																																																																																																																																																																																																								
削りぶし	2																																																																																																																																																																																																									
赤)冷ベーコン	8 緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																								
緑)はくさい	20 緑)小松菜	10																																																																																																																																																																																																								
しょうゆ	1 みりん	0.5																																																																																																																																																																																																								
削りぶし																																																																																																																																																																																																										
赤)冷鮭(甘塩)	1 切 塩こうじ	1																																																																																																																																																																																																								
黄)油	0.5																																																																																																																																																																																																									

<p>こんだて</p> <p>25</p> <p>トルコ</p> <p>コッパン・牛乳 メルジメッキ・チヨルパス イズミル・キョフ</p> <table border="1"> <tr> <td>604</td> <td>23.4</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>10 黄)レンズ豆</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)パセリ</td> <td>0.2 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>30 黄)冷わかめ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑)ノンソーダオレンジ</td> <td>10 黄)コパウダー</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>黄)オリーブ油</td> <td>0.3 洋風フイオン</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.4 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤)冷キノール</td> <td>40 緑)皮むきトマト缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)ピーマン</td> <td>3 緑)にんにく</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>5 緑)たまねぎ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>黄)じゃがいも</td> <td>15 トマトケチャップ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.3 洋風フイオン</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>クミン</td> <td>0.03 塩</td> <td>0.05</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td></td> </tr> </table>	604	23.4	34	赤)冷ベーコン	10 黄)レンズ豆	10	緑)パセリ	0.2 緑)にんにく	10	緑)たまねぎ	30 黄)冷わかめ	20	緑)ノンソーダオレンジ	10 黄)コパウダー	0.5	黄)オリーブ油	0.3 洋風フイオン	1	塩	0.4 黄)こしょう	0.02	赤)冷キノール	40 緑)皮むきトマト缶	10	緑)ピーマン	3 緑)にんにく	0.2	緑)にんにく	5 緑)たまねぎ	20	黄)じゃがいも	15 トマトケチャップ	3	黄)油	0.3 洋風フイオン	0.5	クミン	0.03 塩	0.05	こしょう	0.01		<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 だんご汁 赤魚のみぞれかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>607</td> <td>23.8</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>赤)冷鶏肉</td> <td>10 緑)キャベツ</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑)水菜</td> <td>5 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豆腐</td> <td>10 黄)冷団子</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>赤)赤みそ</td> <td>7 赤)白みそ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td>1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷赤魚</td> <td>1 切 黄)油</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>緑)青ねぎ</td> <td>1 緑)冷大根おろし</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>0.5 みりん</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1 淡口しょうゆ</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷ウインナー</td> <td>8 緑)ホールコーン缶</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>2 緑)キャベツ</td> <td>20 緑)小松菜</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>5 しょうゆ</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>1 酢</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.2</td> <td></td> </tr> </table>	607	23.8	24	赤)冷鶏肉	10 緑)キャベツ	15	緑)水菜	5 緑)にんにく	10	赤)冷豆腐	10 黄)冷団子	30	赤)赤みそ	7 赤)白みそ	4	削りぶし	1.5		赤)冷赤魚	1 切 黄)油	4	緑)青ねぎ	1 緑)冷大根おろし	1.5	黄)砂糖	0.5 みりん	1	しょうゆ	1 淡口しょうゆ	1.5	削りぶし			赤)冷ウインナー	8 緑)ホールコーン缶	7	2 緑)キャベツ	20 緑)小松菜	1.5	緑)にんにく	5 しょうゆ	1.5	黄)砂糖	1 酢	0.2	黄)油	0.2		<p>27</p> <p>おさつパン・牛乳 スパゲティのトマト煮 ☆ホットサラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>604</td> <td>21.2</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>10 緑)皮むきトマト缶</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>0.1 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>40 黄)スパゲティ</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>洋風フイオン</td> <td>1 黄)油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>1 トマトケチャップ</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.2 黄)こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>8 緑)ホールコーン缶</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>2 緑)キャベツ</td> <td>20 緑)小松菜</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>5 しょうゆ</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>黄)砂糖</td> <td>1 酢</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>8 緑)キャベツ</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>緑)春菊</td> <td>5 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤)焼ちくわ</td> <td>3 黄)片栗粉</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>黄)小麦粉</td> <td>13 黄)油</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1 酢</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>コチジャン</td> <td>0.3 黄)ごま油</td> <td>1</td> </tr> </table>	604	21.2	28	赤)冷ベーコン	10 緑)皮むきトマト缶	50	緑)にんにく	0.1 緑)にんにく	10	緑)たまねぎ	40 黄)スパゲティ	30	洋風フイオン	1 黄)油	0.5	ウスターソース	1 トマトケチャップ	6	塩	0.2 黄)こしょう	0.02	赤)冷ベーコン	8 緑)ホールコーン缶	7	2 緑)キャベツ	20 緑)小松菜	1.5	緑)にんにく	5 しょうゆ	1.5	黄)砂糖	1 酢	0.2	黄)油	0.2		赤)冷ベーコン	8 緑)キャベツ	12	緑)春菊	5 緑)にんにく	10	赤)焼ちくわ	3 黄)片栗粉	0.3	黄)小麦粉	13 黄)油	2	しょうゆ	1 酢	0.2	コチジャン	0.3 黄)ごま油	1	<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 わかめスープ ☆春菊チヂミ</p> <table border="1"> <tr> <td>572</td> <td>19.0</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>赤)冷鶏肉</td> <td>12 緑)ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)青ねぎ</td> <td>1 緑)にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>20 赤)冷豆腐</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>黄)わかめ</td> <td>0.3 黄)いり白ごま</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>0.5 中華フイオン</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>4 塩</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)冷ベーコン</td> <td>8 緑)キャベツ</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>10 黄)じゃがいも</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>黄)マヨネーズ</td> <td>8 塩</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td></td> </tr> </table>	572	19.0	25	赤)冷鶏肉	12 緑)ホールコーン缶	10	緑)青ねぎ	1 緑)にんにく	10	緑)たまねぎ	20 赤)冷豆腐	20	黄)わかめ	0.3 黄)いり白ごま	1	黄)油	0.5 中華フイオン	2	淡口しょうゆ	4 塩	0.2	こしょう	0.02		赤)冷ベーコン	8 緑)キャベツ	12	緑)たまねぎ	10 黄)じゃがいも	0.5	黄)マヨネーズ	8 塩	45	こしょう	0.01		<p>29</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ツナとポテトの マヨネーズ風味焼</p> <table border="1"> <tr> <td>662</td> <td>21.7</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉</td> <td>25 緑)にんにく</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>緑)にんにく</td> <td>20 緑)たまねぎ</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>黄)油</td> <td>1 黄)ハヤシル</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ</td> <td>10 黄)ウスターソース</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>トマトピューレ</td> <td>10 塩</td> <td>0.01</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤)まぐろ(油漬)</td> <td>10 緑)ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑)たまねぎ</td> <td>10 黄)じゃがいも</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>黄)マヨネーズ</td> <td>8 塩</td> <td>0.05</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td></td> </tr> </table>	662	21.7	32	赤)冷豚肉	25 緑)にんにく	0.2	緑)にんにく	20 緑)たまねぎ	50	黄)油	1 黄)ハヤシル	12	トマトケチャップ	10 黄)ウスターソース	1	トマトピューレ	10 塩	0.01	こしょう	0.02		赤)まぐろ(油漬)	10 緑)ホールコーン缶	10	緑)たまねぎ	10 黄)じゃがいも	45	黄)マヨネーズ	8 塩	0.05	こしょう	0.01	
604	23.4	34																																																																																																																																																																																																																							
赤)冷ベーコン	10 黄)レンズ豆	10																																																																																																																																																																																																																							
緑)パセリ	0.2 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																																							
緑)たまねぎ	30 黄)冷わかめ	20																																																																																																																																																																																																																							
緑)ノンソーダオレンジ	10 黄)コパウダー	0.5																																																																																																																																																																																																																							
黄)オリーブ油	0.3 洋風フイオン	1																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.4 黄)こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																							
赤)冷キノール	40 緑)皮むきトマト缶	10																																																																																																																																																																																																																							
緑)ピーマン	3 緑)にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																							
緑)にんにく	5 緑)たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																																							
黄)じゃがいも	15 トマトケチャップ	3																																																																																																																																																																																																																							
黄)油	0.3 洋風フイオン	0.5																																																																																																																																																																																																																							
クミン	0.03 塩	0.05																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																								
607	23.8	24																																																																																																																																																																																																																							
赤)冷鶏肉	10 緑)キャベツ	15																																																																																																																																																																																																																							
緑)水菜	5 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																																							
赤)冷豆腐	10 黄)冷団子	30																																																																																																																																																																																																																							
赤)赤みそ	7 赤)白みそ	4																																																																																																																																																																																																																							
削りぶし	1.5																																																																																																																																																																																																																								
赤)冷赤魚	1 切 黄)油	4																																																																																																																																																																																																																							
緑)青ねぎ	1 緑)冷大根おろし	1.5																																																																																																																																																																																																																							
黄)砂糖	0.5 みりん	1																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	1 淡口しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																							
削りぶし																																																																																																																																																																																																																									
赤)冷ウインナー	8 緑)ホールコーン缶	7																																																																																																																																																																																																																							
2 緑)キャベツ	20 緑)小松菜	1.5																																																																																																																																																																																																																							
緑)にんにく	5 しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																							
黄)砂糖	1 酢	0.2																																																																																																																																																																																																																							
黄)油	0.2																																																																																																																																																																																																																								
604	21.2	28																																																																																																																																																																																																																							
赤)冷ベーコン	10 緑)皮むきトマト缶	50																																																																																																																																																																																																																							
緑)にんにく	0.1 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																																							
緑)たまねぎ	40 黄)スパゲティ	30																																																																																																																																																																																																																							
洋風フイオン	1 黄)油	0.5																																																																																																																																																																																																																							
ウスターソース	1 トマトケチャップ	6																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.2 黄)こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																							
赤)冷ベーコン	8 緑)ホールコーン缶	7																																																																																																																																																																																																																							
2 緑)キャベツ	20 緑)小松菜	1.5																																																																																																																																																																																																																							
緑)にんにく	5 しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																							
黄)砂糖	1 酢	0.2																																																																																																																																																																																																																							
黄)油	0.2																																																																																																																																																																																																																								
赤)冷ベーコン	8 緑)キャベツ	12																																																																																																																																																																																																																							
緑)春菊	5 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																																							
赤)焼ちくわ	3 黄)片栗粉	0.3																																																																																																																																																																																																																							
黄)小麦粉	13 黄)油	2																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	1 酢	0.2																																																																																																																																																																																																																							
コチジャン	0.3 黄)ごま油	1																																																																																																																																																																																																																							
572	19.0	25																																																																																																																																																																																																																							
赤)冷鶏肉	12 緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																							
緑)青ねぎ	1 緑)にんにく	10																																																																																																																																																																																																																							
緑)たまねぎ	20 赤)冷豆腐	20																																																																																																																																																																																																																							
黄)わかめ	0.3 黄)いり白ごま	1																																																																																																																																																																																																																							
黄)油	0.5 中華フイオン	2																																																																																																																																																																																																																							
淡口しょうゆ	4 塩	0.2																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																								
赤)冷ベーコン	8 緑)キャベツ	12																																																																																																																																																																																																																							
緑)たまねぎ	10 黄)じゃがいも	0.5																																																																																																																																																																																																																							
黄)マヨネーズ	8 塩	45																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																								
662	21.7	32																																																																																																																																																																																																																							
赤)冷豚肉	25 緑)にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																							
緑)にんにく	20 緑)たまねぎ	50																																																																																																																																																																																																																							
黄)油	1 黄)ハヤシル	12																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	10 黄)ウスターソース	1																																																																																																																																																																																																																							
トマトピューレ	10 塩	0.01																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																								
赤)まぐろ(油漬)	10 緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																							
緑)たまねぎ	10 黄)じゃがいも	45																																																																																																																																																																																																																							
黄)マヨネーズ	8 塩	0.05																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																								

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・・・5日、15日、18日、22日、27日
春菊・・・7日、28日
水菜・・・20日、26日
キャベツ・・・27日、28日

栄養価	エネルギー (kcal)
-----	--------------