令和7年(2025年)11月分 学校給食献立表

中学校 B 献立 茨 木 市 教 育 委 員 会

〈6つの基礎食品群〉

1群…たんぱく質を多く含む食品 4群…ビタミンCを多く含む食品 2群…無機質を多く含む食品 5群…炭水化物を多く含む食品 3群…カロテン(ビタミンA)を多く含む食品 6群…脂質を多く含む食品

	·	4群	…ビタミン		多人。	30良品 5	詳…炭水化物を多		り街	…脂質を多く含	の良品	
実施日	献 立 名	食 品 名	1人分量(g)	食品群	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g) 食品 群	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g) 食
	ごはん	米	100			ごはん	米	100 5		ごはん	米	100 5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206) 2		牛乳	牛乳	1本(206) 2
	韓国風肉じゃが	豚肩ロース肉 土しょうが にんにくい じゃがいもく(短冊) 玉ねぎ・	30 0.3	$\begin{bmatrix} 1 \\ 4 \end{bmatrix}$		鶏肉のあっさり照り焼き	鶏もも肉	80 1		あじフライ	あじフライ	1個(60) 1
		正んにく にんにく じゃがいも	0.1 45	4		Will acted a Committee of the Committee	にんにく	0.05 4			なたね油	7.5
		こんにゃく(短冊) 玉ねぎ	24 30	4			砂糖 みりん	3 5		さつまいもポトフ	さつまいも	40 5
		さやいんげん	20	3			酒酢	1.5 1.5			鶏もも肉 にんにく	30 1 0.2 2 0.3
4		白ごま砂糖	1 2	6 5	_		 濃口しょうゆ	6			塩 こしょう	0.3
		濃口しょうゆ 赤出しみそ	4	1	5	トックスープ	トック	25 5	6		赤ワイン 玉ねぎ	1
		赤田しみそ コチジャン 出し削り	1				玉ねぎ 白菜	20 4 20 4			トマト水煮(缶)	30 3
(火)		だし汗 なたねサラダ油	20 1	6 1 1			にんじん 青ねぎ	10 3 5 3			白菜にんじん	$\begin{vmatrix} 20 & 20 \\ 10 & 3 \end{vmatrix}$
" "	きのこのみそ汁	えのきたけ しめじ	10	4	(水)		薄口しょうゆ	5	(木)		パセリ(乾燥) ケチャップ	0.05
		豆腐(冷凍) 油揚げ	25				こしょう 出し削り	0.01			ウスターソース 鶏がらスープ	1
		青ねぎ	5 25 5 5 10	3			だし汗	140			水 なたねサラダ油	3.5 67 1
		みそ 白みそ 煮干し	3 3	1		牛肉とれんこんの	牛もも肉 れんこん(いちょう切り)	25 1 25 4		* * ***** ****		
		煮主しだし	140			炒め物	にんじん	10 3		キャベツのサワー漬け	キャベツ にんじん	30 2 15 3
	チキンナゲット	チキンナゲット なたね油	2個(40) 2	1 6			砂糖 みりん	$\begin{vmatrix} 1 & 5 \\ 0.5 & \end{vmatrix}$			砂糖塩	30 15 1.5 0.4
エネルギー		鉄 ビタミ		物繊維			濃口しょうゆ なたねサラダ油	2.5 0.5 6			こ こ 酢	0.01
kcal 799	g g mg 32.1 3.1 484	mg ルチノール語当量 B1 mg 4.6 236 0.56		g 8.5	751	38.1 2.6 272		0.61 25 2.3	858	32.9 1.6 347).54 38 3.9
799					731				030			
	食パン	食パン	1食(123)	5		ごはん	*	100 5		ごはん	米	100 5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206) 2		牛乳	牛乳	1本(206) 2
	米粉のエリンギ	エリンギ	15			鶏肉の甘酢あん	鶏もも肉(皮つき) 酒	80 1		鶏とうずら卵の	鶏もも肉	70 1
	クリームシチュー	ショルダーベーコン じゃがいも	15 40	5			塩 こしょう	0.1		さっぱり煮	にんにく 砂糖	0.1 2
		玉ねぎ にんじん	40 20	4			でんぷん なたね油	12 5 4 6		(4774)	酢 濃口しょうゆ	4 4
		クリームコーン(缶)	10	4			砂糖酢	2 5 3			うずら卵	20 1
7		パセリ(乾燥) 牛乳	0.03 30	2	10		濃口しょうゆ 水	4 5	11	3.02.6	こんにゃく(角切り)	30
		米粉	5 12				でんぷん	0.5 5	' '	えのきたけのみそ汁	えのきたけ 豆腐(冷凍)	10 4 25 1
		水 塩 こしょう	0.6 0.01			玉ねぎスープ	玉ねぎ 豚もも肉	30 4 20 1			油揚げにんじん	10 2 25 1 5 1 10 3
(金)		ポークスープ	1.5		(月)		たけのこ にんじん	10 4 10 3	(火)		青ねぎ	5 3 0.2 2
(312)		水 なたねサラダ油	59 1	6	(,,,,		にら 薄口しょうゆ	5 3			カットわかめ みそ	10 1
	ハムステーキ	ボロニアハムステーキ	1枚(60)				得しょう しょう 削り節	0.01			白みそ 煮干し	10 1 3 1 3
				1			だし汁	140			煮干しだし	140
	ツナサンド	まぐろオイル漬け キャベツ	30 20	4		ほうれん草の	ほうれん草 ハム	30 3		にんじんシリシリ	にんじん	30 3
		玉ねぎ 塩	15 0.2	4		和風サラダ	しめじ にんじん	10 4 10 3			まぐろオイル漬け 酒	20 0.2
		こしょう 卵抜きマヨネーズ	0.01				にんしん 濃口しょうゆ 酢	1.6 1.4			みりん 濃口しょうゆ	1.5
		酢	0.5	6			なたねサラダ油	0.7 6			なたねサラダ油	0.5
809	42.6 4.5 341	1.9 243 0.95	0.69 34 8	8.4	807	35.8 2.4 276	2.7 375 0.58 0	0.65 22 3	759	39 3.1 400	3.7 482 0.36 0	0.61 8 3.6
	ごはん	米	100	5		ごはん	米	100 5		ごはん	米	100 5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206) 2		牛乳	牛乳	1本(206) 2
	肉団子とキャベツの	肉団子	50	1		さばのしょうが煮		1切(70) 1		チキンカレー	鶏もも肉 土しょうが	30 1 0.1 4
	スープ煮	キャベツ 春雨	35 4	5		C 10:07 C 0: 273 ///	さば 土しょうが 砂糖	1 4 5.4 5		<i>₹</i>	にんにく	$\begin{array}{c c} 0.1 & 2 \\ 0.1 & 2 \end{array}$
		春 附									1/6	0.1
1		春雨 にんじん 青ねぎ	10				みりん	1.8		WILK	塩 こしょう 赤ワイン	0.01
		にんじん 青ねぎ 薄口しょうゆ					みりん 酒 濃口しょうゆ	1.8 2.8 8.2		MILK	赤ワイン じゃがいも	0.011
		にんじん 青海に 調神 で は で は り り 出 し 見 の に し 見 り に し 見 り に し り に り し り に り し り れ り し り り り り り り り り り り り り り り	10 5 5 1 0.1			6 .T.++1.14	みりん 酒 濃口しょうゆ 水	1.8 2.8 8.2 18		WILE J	赤ワイン じゃかが 玉ねぎじ た乳 牛乳	0.011
12	センニョムポテト	にんじん 青海に 神田しい 神田し間 神田 神田 神田 神田 神田 神田 神田 神田 神田 神田 神田 神田 神田	10 5 5 1 0.1 100	3	13	白玉すまし汁	みりん 酒濃口しょうゆ 水 白玉もち 玉ねぎ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4	14	MILE.	示ワイン でがいも 玉ねじん 牛乳 小麦粉 バター	0.011
	ヤンニョムポテト	に たん だん お さし いり に り に り に り に り に り い し し し し し し い り に り り た っ い ら い た い た い た い た い た い た い た い た ん い た い た	10 5 5 1 0.1 100 70	5 5		白玉すまし汁	み が が が か が か も ち で れ さ に え の と も ち に れ に れ に れ に れ に に れ に に に に に に に に に に に に に	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3		HILE	赤じない。 かけいかい も いでであれる。 かりであれる。 かりである。 かりでもな。 もっと。 もっと。 もっと。 もっと。 もっと。 もっと。 もっと。 もっと	0.011
B	ヤンニョムポテト	に た れ だ た お さ し り う し り し し し し し し し し し し し し し し し	10 5 5 1 0.1 100 70	55646		白玉すまし汁	み酒濃水 白玉にえんのめ つり もぎんた もぎんた りじば にえんのめつば	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3		HILE	赤じ玉に牛小バなカケウスがされた。 おいった、 かいった。 かいった。 かいった。 かいった。 がい。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がいった。 がい。 がいった。 がいった。 がいった。 がい。 がい。 がい。 がい。 がい。 がい。 がい。 がい	0.011
	ヤンニョムポテト	に 青薄出出だ じでなに白ケ が が が が が が が が が が が が が	10 5 5 1 0.1 100 70 10 3.5	555646		白玉すまし汁	み酒濃水 白玉にえしみ薄削りん し もぎんた はちんのめつ口り いん はい いんじきじばし節 から かんた はんのめかない はん かん はん かん はん かん はん かん かん はん かん	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3		HILE	赤じ玉に牛小バなカケウトンい がぎに生小がなカケウトンい ん サ粉ッーツャねん乳麦タカムーキスタカケチスカケウトン メール・スス	0.011
B	ヤンニョムポテト	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒 いん油く ッカー いん油く ッカー かいん かっかっかい かいん かっかい かいん かっかい かいん かいん かいん かいん かいん かいん かいん かいん かいん か	10 5 5 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1	55646		白玉すまし汁	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出り 口 もぎじきじばし節足ん し もぎじきじばし節にん と ち んた ょ ち んた ょ ち ら け う っぱ かけ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4		HILE	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏がしまに牛小バなカケウトチ濃鶏を プソソ うーめ プソソ うーめ カー・タカット・チ濃鶏 かん	0.011
B	ヤンニョムポテト	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コに青薄出出だ じぶんねてまれ ロチん はんれいまれ ロチん より布 いん油く ッ よヤ しジ ラー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10 5 5 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1 0.5 1	55646 5			み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だり 口 玉ねんのめつ口りしし もぎ んた ょ 布 かん け う の は か の の の の の の の の の の の の の の の の の	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 5 2 0.2 140		HILE.	赤じ玉に牛小パなカケウトチ濃 いい ん サ粉ッーツネンシャリレンい ん サイフ・ツランソー ラ プソソ う ラ プソソ う ラ アカン カット カール タカット カール ゆ グ ーー ゆ	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50
B		に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コチん より布 いん油く ッ よャん う も プ うン・ カー・ ウー・ ウー・ ウー・ ウー・ ウー・ ウー・ ウー・ ウー・ ウー・ ウ	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1 5, 1 0.5 1 3.8	55644655		白玉すまし汁	み酒濃水白玉にえしみ薄削出だ糸豚り口エねんのめつ口りしし切もおたよ布長肉けうたんたよ布見肉の布しのののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののの	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 6 2 0.2 140 2 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		ハムとキャベツの	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキマがきじ、粉ーねーャタカツしら ね マット かん サ粉ッーツネェス サック・ション カー ラー カー グーー ゆプ ダーー ゆプ ダーー ゆプ ダー・ファミニ キーハバなカケウトチ濃素水な ハキマボミ いっちゅう かんしゅう アンソー・カー カー・ファイン・カー・ファー・ファイン・カー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50
B	ヤンニョムポテト 切り干し大根と 青菜の和え物	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小だい まり布 いん油く ッ ょヤ しジ 干菜の かいんはく ッ まヤ し	10 5 5 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1 0.5 1	5 5 6 4 6 5 4 3			み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸にり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこんり し もぎじきじばし節昆汁 りもんじん し もぎ んた ょ 布 昆肉にんっかっけ う 布 卑 にんけ う でんけ さいかい かんじん は ちんじん は ちんだん よ ちんじん よ ちんた よ かられる はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいか	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 1 10 15 3			赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こつがに かん サ粉ッーツネェス サ ツ うも ラ プソソ うー ラ ツ う ガ グ ーー ゆプ ダ ーー ゆプ ダ ーー ゆプ ダ ーー ゆプ ダ ーー カー グ グ ーー カー ブ グ ーー カー ブ グ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1 0.01 50 50 20 55 6.5 22 2 1 5 3 3 0.8 3.5 67 1 60 0.2 0.01
B	切り干し大根と	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢におり カン 大い カー いん油く ッ よャ しい	10 5 5 1 0.1 100 70 10.5 0.1 1 0.5 1 3.5	555646 5			み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂みり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖りん し もぎじきじばし節昆汁 りもんじ れ ち んた ょ 布 昆肉にん よ ち んた ょ 布 昆肉にん よ ち んた よ 布 に肉にん く ゆ で は う で で で く	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 3 5 2 0.2 140 2 2 30 1 10 15 3 1.5 5		ハムとキャベツの ソテー	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こなてがぎい 粉ーねーャタカツしら ね べ したフゃねん乳麦タたレチスンャロが た ムャ したり カール・カー ラー プソソーラー ラーラー グーー ゆプーダーショラ ダーー ゆプーグ ダール かり ダール かり ダール かり ダール かり がく がく かい	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50
B	切り干し大根と 青菜の和え物	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃に青薄出出だ じぶんごチ糖 ロチ り松糖 口だざし削昆汁 がぶねにまヤ しジ 干菜 しん より布 いん油く ッ よヤ しょう カー・ も プーラン 大 う う か か ゆ 根 ゆ	10 55 1 0.1 100 70 10 3.55 0.1 1 5 1 0.5 1 3 8	556646 5 435			み酒濃水(白玉にえしみ薄削出だ、糸豚糸に砂み酒濃り、口、 玉ねんのめつ口りしし、切もこん糖り、口、 もぎじきじばし節昆汁、りもんじ、ん、し、もぎ、んた、よ、布、 昆肉にん、よいち、んけ、うで、 市 で やっか で かんけい う で はいかい ゆ で はいかい かいかい はいかい かいかい はいかい かい かい はいかい かい はいかい かい はいかい かい はいかい はいかいがい はいかい はいか	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 1 15 3 1.5 5 1 0.5 1 1 0.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		ハムとキャベツの	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな ファル はん サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ザイッカット・ファッカスが カール・ファッカス ガール・ファッカス ガール・ファッカス ガース カール・ファッカス ガース カール・ファッカス カール・ファッカス カール・ファッカス カール・ファッカス カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー ファッカー カール・ファッカー ファッカー ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー ファッカー ファッカー カール・ファッカー カール・ファール・ファッカー カール・ファッカー カール・フェール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・ファッカー カール・フェール カール・フェール カール・フェール カール・フェール カール・フェール カール・フェール カール・フェール カール・ファール カール カール・フェール カール・ファール カール・フェール カール・ファール カール・フェール カール・ファール カール・ファール カール・ファール カール カール・ファール カール カール カール カール カール カール カール カール カール カ	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50
日 (水)	切り干し大根と 青菜の和え物	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 かんぎし削昆汁 がぶねにまャ しジ 干菜 し おんないの かん う も アーラン 大 う ふ か ゆ し お か ゆ し か け か ゆ し か け か け か け か け か け か け か け か け か け か	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 0.5 1 0.5 1 20 1 1 (1) 1 (1)	5 5 5 6 4 6 5	日 (木)	昆布の炒めもの	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃なり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口たり しょう たんだ ょ 布 昆肉にん ょせう け う 布 や うラー け う で ゆ ダー ゆ ダー ゆ が か か か か か か か か か か か か か か か か か か	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 3 5 2 0.2 140 2 2 30 1 15 3 1.5 5 0.5 0.5 6	日(金)	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス	赤じ玉に牛小パなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフファ はん サイン うっと かん サインいい ん サインリン うった カー・マッカ かん カー・アン がん カー・アン かん カー・アンファイ かん カー・アン かん カー・アン かん カー・アン・アン かん カー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	1 0.01 1 50 50 50 50 6.5 20 20 33 3 3 0.8 3.5 67 1 60 0.2 0.2 0.01 0.5 6.5 5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5
B	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 かけ 2.8 219 0.42	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 0.5 1 0.5 1 20 1 2 1 1個(2)	5 5 6 4 6 5		昆布の炒めもの 35.8 3.3 289	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な この は か	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 3 1.5 5 1 0.5 1 0.5 3 1.5 5 6 0.74 7 3.1		ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355	赤じ玉に外の かっと がっと かっと かっと がっと がっと がっと がっと がっと がっと がっと がっと がっと が	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50
日 (水)	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2.8 219 0.42 米	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1 0.5 1 0.5 1 20 1 1 1 1 1 (2) 0.49 49	5 5 6 4 6 5 1 10	日 (木)	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2.6 304 0.63 (米	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 3 5 2 0.2 140 2 2 30 1 15 3 1.5 5 0.5 0.5 6	日(金)	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん	赤じ玉に牛小パな かけい かん かっという はい	0.01 50 50 50 50 50 50 50 65 65 65 62 22 15 33 33 0.88 3.55 67 67 1 60 0.22 0.01 0.55 25 25 25 25 25 25 25 25 25
日 (水)	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か り り の.42	10 55 1 0.1 100 70 10 3.55 0.1 1 0.5 1 2 1 2 1 1個(2) 0.49 49	5 5 6 4 6 5	日 (木)	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な この は か	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 3 1.5 5 1 0.5 1 0.5 3 1.5 5 6 0.74 7 3.1	日(金)	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳	赤じ玉に牛小バなカチウトナ漫鶏水な いき塩こな アルルー・メッカ が カケウトナ でも カーー ゆプ が カケウトナスンャロしら ね マー・スカットナ 濃鶏水な いき塩こな アルルー・スカット・オ できる マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 6.5 52 6.5 6.5 6.5 6.5 6.7 1 6 6.2 0.2 0.01 0.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6
日 (水)	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2.8 19 0.42 が 2.8 219 0.42 ボ 4 ハング 2.8 219 0.42	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 0.5 1 0.5 1 1 0.5 20 1 1 (2) 0.49 49	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4	日 (木)	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な ロボルのめつ口りしし 切もこん糖り 口ね まおんのめつ口りしし 切もこん糖り 口ね ちんた よ 布 昆肉にん よサ 304 0.63 ケ クラー・ クラー・ クラー・ クラー・ クラー・ クラー・ クラー・ クラー・	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 3 2 0.2 140 2 2 30 1 15 3 1.5 5 0.5 0.5 6 0.74 7 3.1	日(金)	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん	赤じ玉に牛小パなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フルルル) インい ん サ が	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 6.5 50 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5
日 (水)	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2.8 米 牛 ハ大青砂 はぎし削昆汁 がぷねにまャ しジ 干菜 し お の カーラ かんたんごチ糖 ロチ り松糖 ロ つ 8 グし ボおぎ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1 0.5 1 0.5 1 3 8 8 5 20 1 2 1 1個(2) 0.49 49	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 3	日 (木)	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2.6 米 牛 コなり 口 まねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た よ 布 昆肉にん より 口た よ 布 昆肉にん より 口た しまり 口た しまり 口た しょり コープ カー・マー・フラー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 140 15 3 1.5 5 1 0.5 3 0.5 6 0.74 7 3.1	日(金)	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな ファット) ハイス は マンいい ん サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ゼゼリリ マおざい カーー ゆプ ダ ダーーー ゆプ ダ ダーーー ゆ ラープソソ うー ラ グ ダーーー ゆ グ ダーーー り う サ グ ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク ク	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 6.5 50 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5
日 (水)	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2.8 米 牛 ハ大青砂み酒に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2.8 ツ はおぎ んん より布 いん油く ツ よヤ し よ の 219 一ろ バおぎ ん 一ろ か 219 グし カース グレース かん 219 グル グルース かん 219 グルース 219	10 55 1 0.1 100 70 10 3.55 0.1 0.5 1 0.5 1 20 1 21 1 1個(2) 0.49 49	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 3 5	日 (木)	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2.6 米 牛 コな フひり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口 もぎじきじばし節昆汁 りもんじん よサ 304 ケ油 クまう んた よ 布 昆肉にん よサ 304 ケ油 クま クカー カー カ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 1 10 15 3 1.5 5 1 0.5 0.5 6 0.74 7 3.1 100 5 140 5 15 100 15 100 15 100 100 10	日(金)	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フルルル) は し菜 かり かり が が で いん リカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フルルル ク カー ゆ が グ (一(一)	0.01 50 50 50 50 50 50 50 50 6.5 50 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5
日 (水)	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で 0 お 0 2. 19 グし うんかん より布 いん油く ッ よャ し ま の 2. 19 グし うんかん う か 2. 19 グレ うんかん うんかん かんかん かんかん かんか 2. 19 グレ うんかん うんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんか	10 55 1 0.1 100 70 10 3.55 0.1 0.5 1 0.5 1 20 1 21 1 1個(2) 0.49 49	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 3 5	日 (木)	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2.6 米 牛 コな フひり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口 もぎじきじばし節昆汁 りもんじん よサ 304 ケ油 クまう んた よ 布 昆肉にん よサ 304 ケ油 クま クカー カー カ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 1 10 15 3 1.5 5 1 0.5 0.5 6 0.74 7 3.1 100 5 140 5 15 100 15 100 15 100 100 10	日(金)	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな ファガル カカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな ファガル クラ プソソ うー ラ グ ダ ーー ゆプ ダ ダーーー の うキ ツ カカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな ファガル 6 乳 も よのぎべい ん サインソー うー ラ ブリリー 0.42 (0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2.8 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 ロ わ 2.8 外 4 ハ大青砂み酒濃で水ん より布 いん油く ッ よャ し よ の 2.19 グし う ふ 19 グし う ぶん 19 グし う がし う ふ 19 グし う か 2.8 か	10 5 5 1 0.1 100 70 10 3.5 5 1 0.1 1 1 5 1 0.5 1 0.5 1 1 3 8 8 5 20 1 1 2 1 1 [[(2) 0.49] 49] 100 1本(206) 1 [[(80) 20 5 1.5 2 1 3.5 0.7 7 7	5 5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 5 5	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2.6 米 牛 コな フひ玉にトり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た もぎじきじばし節昆汁 りもんじ ん しね で油 クま ん水っち んた ょ 布 昆肉にん ょサ 304 ケ油 クま ん水っち んた よ 布 昆肉にん より 304 ケ油 クま ん水った カー・煮 カー・煮 (缶) かった	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 3 2 0.2 140 15 3 1.5 5 0.5 0.5 6 0.74 7 3.1 100 5 14(206) 2 14(60) 5 14(206) 2 14(206) 2 14(206) 2 14(206) 2 15 1 10 3 10 3 10 3 10 3 10 3 10 3 10 3 10	759	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフル 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂つが た ムャ した ルルルル り プソソ うー ラ グ (一)	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2.8 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えしん より布 いん油く ッ ょャ し ま の 219 でし ら よん たん う も プーラン 大 う ふ 19 グし ら けっ か 2.8 メ キ ハ大青砂み酒濃で水 えしか は か 2.8 メ キ ハ大青砂み酒濃で水 えしか は か 2.8 メ キ ハ大青砂み酒濃で水 えしか 1 か 2.8 メ キ ハ大青砂み酒濃で水 えしか 1 か 2.8 メ キ ハ大青砂み酒濃で水 えしか 2.8 メ キ ハ大青砂み酒濃で水 えしか 4 か 2.8 メ キ ハ大青砂み酒濃で水 えしか 2.8 メ キ カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10 5 5 1 0.1 100 70 10 3.5 5 1 0.1 1 1 5 1 0.5 1 0.5 1 1 3 8 8 5 20 1 1 2 1 1 [[(2) 0.49] 49] 100 1本(206) 1 [[(80) 20 5 1.5 2 1 3.5 0.7 7 7	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 5 5	日 (木) 852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た 6 ませ うラ んた よ 布 昆肉にん よせ 30 ケ油 クま ん水んック カー・	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 1 10 15 3 1.5 5 0.5 0.5 6 0.74 7 3.1 100 5 140 2 3 1.5 5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 1 0.5 0.5 1	759	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな ファフル と サッ ラ ザ リッツッツ と サッ カー ゆ が タ ・	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白ル しゃんたんごチ糖 ロチ り松糖 ロ つ 8 乳 ン根ね糖り 口ん のめ揚玉の から	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1 5 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.49 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 5 5 4 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. ** 牛 コな フひ玉にトさケトウリ ロ 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た もぎじきじばし節昆汁 りもんじ ん しね せいれい カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 140 15 3 1.5 5 0.5 6 0.74 7 3.1 100 5 140 15 3 1.5 5 1 0.5 6 0.74 7 3.1	759	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小パなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じつがに が サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ツ ツッツ とち リーー ゆ ガーー ゆ グ グ ーー ゆ グ グ ーーー 内 うき ツ より サビゼゼ とち アプソソ うー ラ ラ リゼゼゼ とち リーー ウ カ カか梨 とち しった や か か か り か か か り か か か か か か か か か か か	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青流 1 つ 8	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1 5 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.49 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 5 5 4 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩り 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た もぎじきじばし節昆汁 りもんじ ん しね 一 カー	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 3 2 0.2 140 2 2 30 10 15 3 1.5 5 0.5 6 0.74 7 3.1 100 5 14(206) 2 14(60) 5 14(206) 2 14(3) 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	日 (金) 759 19 日	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉に 2カリン カー ゆプ ダ (ーー クッカン・リン・ ん サ粉ッーツネェス サ ツ ラ サゼゼリ 251 肉 うキ ツ よみ がぎじん カー・タカツしら ね べょね ツッツ 251 肉 うキ ツ よみ がぎじん グ ーー ゆプ ダ グ (一) り 肉 うキ ツ よみ がぎじん グ ーー ゆプ ダ グ (一) り り かっかり かっかり かっかり かっかり かっかり かっかり かっかり	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白いた いん油く ッ よヤ し よ の 2 インはいまで か か り グし う け ちん か がし う がし う け ちん か がし う がし う け ちん か がし か が	10 55 1 0.1 100 70 10 3.5 0.1 1 5 1 0.5 1 1 0.5 1 1 0.49 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 5 5 4 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	日 (木) 852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩こポリ ロ 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た 6 まっちんた よ 布 昆肉にん より 3 ケ油 クま ん水んッピー うス ら け う 布 ゃ うラ 04 フめ 煮げプュソ ー ラス かけ う では カー マッグ カー・カー アック では カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 11 0 15 3 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 3 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 10 15 10 15 10 15 10 15 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	759	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青ワヤがと 別・ロー ゆプ ダ ダ (一)	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青みにお口ししし ゃんたんごチ糖 ロチ り松糖 口 つ 8 パおぎ ん しぷ きじげもじぎん より布 いん油く ッ ょャ し ょ の 2 ーろ よん た じぎし削昆汁 がぷねにまャ しジ 干菜 し お ろ ふ 19 ーろ よん た じがもじぎん う か り り り り り か り り か り か り か り か り か り	10 5 5 1 0.1 100 70 10 3.5 5 1 0.1 1 1 5 1 0.5 1 0.5 1 1 3 8 8 5 20 1 1 2 1 1 [[(2) 0.49] 49] 100 1本(206) 1 [[(80) 20 5 5 1.5 2 1 3.5 0.7 7 7	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 5 5 4 4 4 1 5 3 5 3 5 5 4 4 4 1 5 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩り 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た もぎじきじばし節昆汁 りもんじ ん しね 一 カー	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 1 10 15 3 1.5 5 0.5 6 0.74 7 3.1 10 5 140 2 3 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 10 15 10 15 10 15 10 15 10 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	日 (金) 759 19 日	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小パなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白てが高が、 サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ゼゼゼ 251 肉 うキ ツ よサ いいん サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ゼゼゼ 251 肉 うキ ツ より いん ラ プソソ うー ラ ラ リゼゼゼ 251 肉 うキ ツ より いん かぎじ しん かぎじ とん クラ カ グ ダ (一リ り り り か り か り か り か り か か り か り か か り か か り か か り か か り か か か り か り か り か り か か り か か り か か り か か り か か か り か り か か り り か り か り り か り り か り り か り り か り り り か り り り か り り か り	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白煮煮 糸にも か か の	10 55 1 0.1 100 70 13.5 0.1 1 0.5 1 1 (0.5 1 1 (1 (2)) 0.49 49 100 1本(206) 1 (1 (80)) 20 5 5 1.5 2.1 3.5 0.7 7 7	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 3 5 5 4 4 4 1 5 3 3 3 1 1 1 1 5 3 3 3 1 1 1 1 1 1 1	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ イタリアンスープ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩こポ水な キり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た 6 まか で油 クま ん水んッピー うス サ ツ ら んた ょ 布 昆肉にん よサ 30 ケ油 クま ん水んッピー うス サ ツ ら け う 布 ゃ うラ 04 ハ(水 (おん ーー プ ダッカンこだ)しいャトタ ょク ね べ カー	1.8 2.8 8.2 18 20 5 4 10 3 5 4 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 1 10 15 3 1.5 5 0.5 0.5 6 0.74 7 3.1 100 5 140 2 3 0.5 1 0.5 1 0.5 1 1 0.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	日 (金) 759 19 日	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青みてが乳が カーー ゆプ ダ (ーー ウラ リッツッツ 251 は し菜ねゃら糖口た やねんやねそつかおざい が カカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青みでは、 カカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青みでが かっかり グ ーー ゆプ ダ (ーー クラ は カカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青みでかれら乳が カカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青みでは、 カカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青みでは、 カカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 7 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白煮煮 糸焼に か 1 でなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白煮煮 糸焼ん より布 いん油く ッ ょャ し ょ の 2 でしん がいん油く ッ ょャ し ょ の 2 でしん がんだい かんかん で だい かんかん かんかん かんがん かんかん かんがん かんかん かんがん かんかん かんがん かんがんがん かんがん かんがん かんがん かんがんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがんがん かんがん かんがんがん かんがん かんがんがん かんがん	10 55 1 0.1 100 70 13.5 0.1 1 0.5 1 1 (0.5 1 1 (1 (2)) 0.49 49 100 1本(206) 1 (1 (80)) 20 5 5 1.5 2.1 3.5 0.7 7 7	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 3 5 5 4 4 4 1 5 3 3 3 1 1 1 1 5 3 3 3 1 1 1 1 1 1 1	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ イタリアンスープ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩こポ水な キ豚り 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た 6 もぎじきじばし節昆汁 りもんじ ん しね ち んた ょ 布 昆肉にん ょサ 30 ケ油 クま ん水んッピー うス サ ツ肉っ ち んた ょ 布 昆肉にん よサ 30 ケ油 クま ん水んッピー うス サ ツ肉っ カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 4 5 4 5 3 0.2 140 15 3 1.5 5 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 3 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 1 0.5 2 14(0) 15 1 0.5 3 0.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	日 (金) 759 19 日	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シワッねん乳麦タたレチスンャロが た ムャ した ルルルル 6 サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ゼツツ 251 内 うキ ツ よサ いん ゲ ーー ゆプ ダ ダーリリリ 0.42 内 うラ も し グ グ ーー ゆプ ダ ダーリリリ 51 り も し で ダーー ゆプ ダ ダーリリリ 1 り り かぎじしぎ そしし アかか乳 タウト・チ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シーカか乳 カケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シーカか乳 1 カケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シーカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 カウラ も し ベ グ フラ リー・ファント))(1 カウト・カウト・チ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 7 カケウト・チ濃鶏水な ハキ塩こな ファン・カケウト・チ濃鶏水な ハキ塩こな ファン・カケウト・チ濃鶏 カケウト・チ濃 カケウト・チ濃 カケウト・チェール カケウト・チェール カケウト・チェール カケウト・チェール カケウト・チェール カケウト・カー・カウト・カー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白煮煮 糸焼土小にだね口しし ゃんたんごチ糖 ロチ り松糖 口 つ 8 パおぎ ん しぷ きじげもじぎ そしし ん豚ょ菜じがら かんれん プーラン 大 う ふ 19 グし う け ちん だ に う んん う かんれく ツース しゃ が こう かん た ちん だ に う んか ちん かん だ に う んかん かんかん かんかん だ に う んかん かんかん かんかん かんかん かんがん かんがん かんがん かんかん かんがん かんがっかい かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かん	10 55 1 0.1 100 70 13.5 0.1 1 0.5 1 1 (0.5 1 1 (1 (2)) 0.49 49 100 1本(206) 1 (1 (80)) 20 5 5 1.5 2.1 3.5 0.7 7 7	5 5 6 4 6 5 1 10 5 2 1 4 3 3 5 5 4 4 4 1 5 3 3 3 1 1 1 1 5 3 3 3 1 1 1 1 1 1 1	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ イタリアンスープ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩こポ水な キ豚塩こり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た らぎじきじばし節昆汁 りもんじ ん しね 一 カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 140 15 3 1.5 5 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 10 15 3 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 10 15 10 15 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	日 (金) 759 19 日	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シワッねん乳麦タたレチスンャロが た ムャ した ルルルル 6 サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ゼツツ 251 内 うキ ツ よサ いん ゲ ーー ゆプ ダ ダーリリリ 0.42 内 うラ も し グ グ ーー ゆプ ダ ダーリリリ 51 り も し で ダーー ゆプ ダ ダーリリリ 1 り り かぎじしぎ そしし アかか乳 タウト・チ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シーカか乳 カケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シーカか乳 1 カケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シーカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 カウラ も し ベ グ フラ リー・ファント))(1 カウト・カウト・チ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 7 カケウト・チ濃鶏水な ハキ塩こな ファン・カケウト・チ濃鶏水な ハキ塩こな ファン・カケウト・チ濃鶏 カケウト・チ濃 カケウト・チ濃 カケウト・チェール カケウト・チェール カケウト・チェール カケウト・チェール カケウト・チェール カケウト・カー・カウト・カー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・カケー・	0.01
日 (水) 780	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白煮煮 糸焼土小に砂酒に青瀬田しし ゃんたんごチ糖 ロチ り松糖 ロ つ 8 パカー いん油く ッ ょャ し ょ の 2 ーろ よん た ちん だ に う んん より布 いん油く ッ ょャ し ょ の 2 ーろ よん た ちん だ に う ん か う か しゃ が ら が り が り が り が り が り が り が り が り が り	10 55 10.1 100 70 10.5 1.5 10.5 1.3 8 520 122 1 1個(2) 0.49 49 100 1本(206) 1個(80) 20 55 1.5 2.1 3.5 0.7 7 7 10 5 5 3.3 140 3.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1	3 55 64 6 5 10 5 2 14335 5 441533311 143355	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ イタリアンスープ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩こポ水な キ豚塩こにオり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た んし もぎじきじばし節昆汁 りもんじ ん しね	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 4 5 3 0.2 140 2 2 30 140 3 1.5 5 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 3 0.5 6 0.74 7 3.1 16(60) 5 15 1 40 4 20 3 10 3 10 3 10 3 10 3 10 5 10 1 10 3 10 3 10 3 10 3 10 3 10 3 10 3	日 (金) 759 19 日	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シ糸白にひてがおざい 粉ーねーマカツしら ね べょね ーーー も サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ビッツ 251 ち し来ねゃら糖口た やねんやみ干ー ョ切菜んじ がっしゃねんパ麦タたレチスンャロが た ムャ した ルルル ラ プソソ うー ラ リゼゼゼ 51 ち しなのぎべ しね がぎじしぎ そしし ルり じきついん サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ビッツ 251 ち し かが んだ ダか んだ ダか ん グ ーー ゆプ ダ ダーー り グ ダーー り グ ダーー ゆブ ダ ベンド カかかり じき かん カース カかかり じき かん カース カッカかり じき かん カース カッカ カッカ カッカ カッカ カッカ カッカ カッカ カッカ カッカ カッ	0.01
日 (水) 780 17	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白煮煮 糸焼土小に砂に 1 で	10 55 1 0.1 100 70 13.5 0.1 1 0.5 1 1 (0.5 1 1 (1 (2)) 0.49 49 100 1本(206) 1 (1 (80)) 20 5 5 1.5 2.1 3.5 0.7 7 7	3 55 64 6 5 10 5 2 14335 5 441533311 143355	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ イタリアンスープ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩こポ水な キ豚塩こにり ロ 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た らんた よ 布 昆肉にん より 3 ケ油 クま ん水んッピー うス サ ツ肉 うん ち んた よ 布 昆肉にん より 3 ケ油 クま ん水んッピー うス サ ツ肉 うんう ち んた よ 布 昆肉にん より 3 ケ油 クま ん水んッピー うス サ ツ肉 うんう け う 布 ゃ うラ 04 フめ 煮げプュソ ー ラ ブダー スト カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 5 3 0.2 140 2 2 30 140 15 3 1.5 5 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 10 15 3 0.5 6 0.74 7 3.1 10 15 10 15 10 15 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	日 (金) 759 19 日	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小パなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シ糸白に フャねん乳麦タたレチスンャロが た ムャ した ーーー は マハー・タカツしら ね べ よね ツツツ 251 も し菜ねゃら糖口た やねんやねそみ干干 ョ切菜 んか かん カーー ゆプ ダ ダーー ゆプ ダ ダーー ゆ グ ダーー ゆ グ ダーー ゆ グ ダーー かっか グ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	0.01
日 (水) 780 17	切り干し大根と 青菜の和え物 かつおのふりかけ 24.1 2.5 378 ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ	に青薄出出だ じでなに白ケ砂酒濃コ水 切小砂酢濃 か 2. 米 牛 ハ大青砂み酒濃で水 えし油白に青み白煮煮 糸焼土小に砂酒濃なじぎし削昆汁 がぷねにまャ しジ 干菜 し お	10 55 10.1 100 70 10.3 3.5 0.1 1 10.5 1 100 1本(206) 1個(80) 20 55 1.5 2 1.5 2.1 3.5 0.7 7 10 5 5 3.3 140 35 15 0.5 15 0.5 15 0.5 15 0.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	5 5 5 6 4 3 5 1 10 5 2 1 4 3 3 5 5 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	852	昆布の炒めもの 35.8 3.3 289 ごはん 牛乳 コロッケ イタリアンスープ	み酒濃水 白玉にえしみ薄削出だ 糸豚糸に砂み酒濃な 2. 米 牛 コな フひ玉にトさケトウ塩こポ水な キ豚塩こにオ濃なり 口 玉ねんのめつ口りしし 切もこん糖り 口た 6 しもぎじきじばし節昆汁 りもんじん しね	1.8 2.8 8.2 18 20 5 20 4 10 3 5 4 4 5 4 4 5 3 0.5 6 0.74 7 3.1 100 5 1本(206) 2 1個(60) 5 1本(206) 2 106 3 1.5 1 0.5 6 0.74 7 3.1 10 3 15 1 0.5 1 0.5 1 10 3 10	日 (金) 759 19 日	ハムとキャベツの ソテー 3種のゼリーミックス 24.2 2.6 355 ごはん 牛乳 豚キムチ	赤じ玉に牛小バなカケウトチ濃鶏水な ハキ塩こな フフフフ 6 米 牛 豚塩こ白玉キに砂濃な 卵じ玉にも青み白煮煮 シ糸白にひ薄卵ワヤがたい ん サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ビビゼ ち し で がぎじしぎ そしし ルり じきしき マヤがだい 粉ーねーヤタカツしら ね べょね ーーー も ・ よの ララ も し ボジ がかん よマンい ん サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ビゼゼ ち り プソソ うー ラ リゼゼゼ ち し かず じ しれ がぎじしぎ そしし ルり じきしき ム うラ カ ん だ ダか ん よマンい ん サ粉ッーツネェス サ ツ うサ ビゼゼ ち かん しね がぎじしぎ そしし ルり じきしき ム うラ も し 一つ うヨ カか乳 も よのぎべ しね がぎじしぎ そしし ルり じきしき メカか乳 チ ゆダ ーー ゆず ダ (一) カカか乳 も よのき ガール・カット)))	10.01 50 50 50 50 6.5 55 55 55 55 55 55 5

校給 令和7年(2025年)11月分

中学校B献立 茨木市教育委員会

〈6つの基礎食品群〉

1群…たんぱく質を多く含む食品 4群…ビタミンCを多く含む食品 2群…無機質を多く含む食品 5群…炭水化物を多く含む食品

3群…カロテン(ビタミンA)を多く含む食品 6群…脂質を多く含む食品

			…こうミン					7く 占む 艮回					
実施日	献 立 名	食 品 名	1人分量(g)	食品群	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g) 食品 群	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g)	食品群
	ごはん	米	100	5		ごはん	米	100 5		ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206) 2					
	鶏肉の中華揚げ	鶏もも肉(皮つき) 土しょうが	80 0.7	$\begin{vmatrix} 1 \\ 4 \end{vmatrix}$		魚のゆうあん焼き	めばる	1切(70) 1		牛乳	牛乳	1本(206)	2
		酒でんぷん	0.5 12 4	5	21	M(0)19 2001086C	酒塩	0.1		すき焼き	 牛肩ロース肉	30	1
		なたね油 青ねぎ ユー・さが	0.3	5 6 3 4 5	21		ゆず果汁	0.2 4		9 CMC	糸こんにゃく	20	
		土しょうが 砂糖 濃口しょうゆ	1	5			砂糖 みりん	1.5 5			焼き豆腐(冷凍)	30	
		濃口しょうゆ でんぷん 水	0.3	5			濃口しょうゆ 水	3 5			白菜	50	4
20	大根のすまし汁	大根玉ねぎ、、	30	4	(金)	エゎ゙゙゙゙゙゙ゕ゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゚゙゙゙゙゙゙			25		白ねぎ	20	
	7 (12(7) 7 (7)	えのきたけ	20 10	4 4 4		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ 油揚げ	30 4 5 1	25		玉ねぎ	20	
		にんじん みつば また	10	3 3	和		じゃがいも もやし	20 5 10 4			青ねぎ えのきたけ	10 10	
(木)		薄口しょうゆ 削り節 出し昆布	3 5 3 0.2		食		青ねぎ	5 3			ためさたり 砂糖	3	
		だし汁	140		の		みそ 白みそ	5 3 9 1 3 1	(火)		濃口しょうゆ	7	
	豚肉とチンゲンサイの	豚もも肉 塩	20 0.1	1			煮干し 煮干しだし	140			なたねサラダ油	1	6
	炒め物	こしょう チンゲンサイ	0.01 20 15		献立	- 511785	糸切り昆布	1 2					
		にんじん もやし みりん	10	3 3 4	$\overline{\underline{V}}$	こぶぴら	豚もも肉	15 1		ポテトもち	ポテトもち	1個(50)	5
		みりん 濃口しょうゆ でんぷん	0.5 2 0.5	5			ささがきごぼう にんじん	30 4 15 3			なたね油	3	6
		なたねサラダ油	0.5	6			白ごま 砂糖	1 6 2 5		キャベツと塩昆布の	キャベツ	30	4
	ひとくちゼリー	ミニゼリー(ぶどう)	1個(22)	5			みりん			和え物	塩昆布	2	
エネルギー kcal	たん白質 食塩相当量 カルシウム mg	鉄 ビタミ mg lf-ル油性量 Bl mg	B2 C	物繊維			濃口しょうゆ なたねサラダ油	0.5 6			にんじん	20	
	35.1 2.3 290			g 3	756	37.2 3.2 391	3.4 201 0.46	0.68 14 6.3	760	24 1.9 365	2.7 247 0.33	0.5 37 4	4.8
	ごはん	*	100	5		ごはん	米	100 5		コッペパン	コッペパン	1食(119)	5
	牛乳	4.00						100 3				112(117)	
		牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206) 2		牛乳	牛乳		2
	豚肉と大豆の山苗者	牛乳 野原ロース肉(角切り)	1本(206)	2		牛乳 揚げさばのみそがらめ	さば(角切り)	1本(206) 2 70 1		牛乳	牛乳	1本(206)	
	豚肉と大豆の中華煮	豚肩ロース肉(角切り) 土しょうが	30 0.3	$\begin{bmatrix} 1 \\ 4 \end{bmatrix}$			 さば(角切り) 土しょうが 酒	1本(206) 2		牛乳 牛肉とトマトの スパゲティ	 牛もも肉 にんにく	1本(206) 10 0.1	1 4
	豚肉と大豆の中華煮	豚肩ロース肉(角切り) 土しょうが 大豆(冷凍)	30 0.3 30	$\begin{bmatrix} 1 \\ 4 \\ 1 \end{bmatrix}$			さば(角切り) 土しょうが 酒 濃口しょうゆ	1本(206) 2 70 1 1 4			牛もも肉 にんにく トマト水煮(缶)	1本(206) 10 0.1 10	1 4 3
	豚肉と大豆の中華煮	豚肩ロース肉(角切り) 土しょうが 大豆(冷凍) たけのこ にんじん	30 0.3 30 15 10	1 4 1 4			さば(角切り) 土しょうが 酒口しょうゆ でんぷん なたね油	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6			牛もも肉 にんにく トマト水煮(缶) スパゲティ 塩	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15	1 4 3 5
	豚肉と大豆の中華煮	豚肩ロース肉(角切り) 土しょうが 大豆(冷凍) たけのこ にんじん 青ねぎま	30 0.3 30 15	1 4 1 4 3 3 6			さ生 ば(角切り) 土酒 しょうゆ でなたね ななたね み白みそ	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1			牛ももの にんマーカー になり、煮(缶) スパゲティ 塩 ベーコン エカギ	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40	1 4 3 5
26	豚肉と大豆の中華煮	豚肩ロース肉(角切り) 土しょうが 大豆(冷凍) たけのこ にんじん 青ねざま 砂糖	30 0.3 30 15 10	1 4 1 4 3 3 6			さ生酒 (角う) ばしょ しんが 回口んたね 一口がれ からなみ 白み糖り のでなみ も かあり	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 3 5 1.5	28		牛ももに水煮(缶) 肉に水水(缶) スパゲティ 塩 バラベーコン 玉ねじん	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10	1 4 3 5
26	豚肉と大豆の中華煮	豚肩しょう(角切り) 上しょうが 大しい(冷凍) たけいじん 青さい にんれぎま 白砂み かありん 酒	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1	1 4 1 4 3 3 6	27		さ生 (角切り) 土 酒 濃 し し い る が ん な ん な ん な み さ み そ み ら み き み も の で た た る ら る ら り し る ら れ る ら る ら る ら る ら み ら み ら み ら み ら み ら み ら	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 3 5	28		牛にマアゲー でぎじている (缶) なん (缶) できなん アゲーズ ぎじている アイ	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5	1 4 3 5 1 4 3 3
26 日	豚肉と大豆の中華煮	豚肩しょう(角切り) コースが コースが 大たけのこ(冷のこん おごま にれねざま ものである である である である である である である である である である	30 0,3 30 15 10 3	1 4 1 4 3 3 6		揚げさばのみそがらめ	さ土酒濃でなみ白砂み酒水 はし ロスに そ ロスたな そ おもり でなみそみ糖り	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 3 5 1.5 7	28		生にトス塩バ玉にピケウ もにトゲ べぎじマャタ もにトゲ べぎじマャタ もにトス塩バーカー カー サニス塩バー コー・フリー ス塩バーフリー ス塩バーフリー ス	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2	1 4 3 5 1 4 3 3 3
В	豚肉と大豆の中華煮	豚(角切り) 同しな(角切り) に、(海) に、(ボール) に (ボール) に (ボー) に	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1	1 4 1 4 3 3 6 5	27 日		(角) は、	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 3 5 1.5 1.5 7	В		年にトス塩バ玉にピケウ塩こ 中にトス塩バ玉にピケウ塩こ かまイ コードアーグラねんーチスーク でがでマャター・ファーラングラール	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5	1 4 3 5 1 4 3 3 3
	豚肉と大豆の中華煮	豚(角切り) 同しな(角切り) スが(カ連) このでしたがでいる。 では、他では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 3.5 1	1 4 1 4 3 3 6 5	27	揚げさばのみそがらめ	はし 口が ら はし 口が ら はし 口が ら よん油 でまれる はし 口がなる かい される される される される される される かい	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 3 5 1.5 1.5 7		牛肉とトマトの スパゲティ	年にトス塩バ玉にピケウ塩こなりは、 はいアゲ べぎじマャタ よねりにトゲ べぎじマャタ うせん カン カー ダリン ラグ カルンツー ラサー がった かんり アイル	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2 0.4 0.01	1 4 3 5 1 4 3 3 3 6
日(水)		豚土大たに青白砂み酒濃出だなご 同しに(角) (角) (角) (角) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 3.5 1 10 0.5	1 4 1 4 3 3 6 5	27 日	揚げさばのみそがらめ	はし 口んたそみ糖り はし 口んたそみ糖り はし 口んたそみ糖り おねのんつっぱん そん ねぎきじばト かいかい かいかいが う はん かいかいが かいかいが かいが かいかいが かいかいが かいかいがい かいかい かいかい かいかい かいかいがい かいかい かいかいがい かいかいがい かいかいがい かいかいがい かいかいかい かいかいかい かいかいかい かいかいかい かいかいかい かいかいかい かいかいかいがい かいかいかいかい	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 3 5 1.5 1.5 7 10 1 20 4 10 4 10 4 10 4 10 4 10 3	В		年にトス塩バ玉にピケウ塩こ 中にトス塩バ玉にピケウ塩こ かまイ コードアーグラねんーチスーク でがでマャター・ファーラングラール	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2 0.4 0.01 1	1 4 3 5 1 4 3 3 3
日(水)	豚肉と大豆の中華煮	豚土大たに青白砂み酒濃出だなご 玉に肩し豆けんねご糖り 口ししたま ねじ ーう(のじぎま ん し削汁ね油 ぎじん まり サ ダ ダ ダ が が が が が が が が が が が が が が が が	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 3.5 1 10 0.5	1 4 1 4 3 3 6 5	27 日	揚げさばのみそがらめ	はし 口んたそみ糖り はこうにみカ薄削 ばし 口んたそみ糖り むねぎきじばトし節 はいたん みまん はぎらじばらし節 から はい から はい から はい はい から はい	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 3 5 1.5 1.5 7 10 1 20 4 10 4 10 4 10 4 10 4 10 3	В	牛肉とトマトの スパゲティ	牛にトス塩バ玉にピケウ塩こな 野 もんマパ ラねんーチス した 菜 のく水テ ー んンッー うサ ラ タ カー アリー ラ タ アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2 0.4 0.01 1	1 4 3 5 1 4 3 3 3
日(水)		豚土大たに青白砂み酒濃出だなご 玉にえ青 同し豆けんねご糖り 口ししたま ねんのねっょ(やのじぎま ん し削汁ね油 ぎじきぎ ろ ラ ラ んた まり サ んた はり かんけんねご ない かんけん かん かんけん かん	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 3.5 1 0.5	1 4 1 4 3 3 6 5	27 日	揚げさばのみそがらめ	さ土酒濃でなみ白砂み酒水 鶏玉えにみカ薄い はし 口んたそみ糖り むねぎらじばトし切が うんね そん ねぎらじばトしから たん わょり ゆ めの けん からり ゆ から はん から	1本(206) 2 70 1 1 4 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 3 5 1.5 1.5 7	В	牛肉とトマトの スパゲティ 野菜グラタン	牛にトス塩バ玉にピケウ塩こな 野 キにブキにトス塩バ玉にピケウ塩こな ず さんロもにトゲ べぎじマャタ よね グ べじゅん ア ー んンッー うサ ラ ツんコー カー ダ ン ーグ・イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2 0.4 0.01 1	1 4 3 5 1 4 3 3 3
日(水)		豚土大たに青白砂み酒濃出だなご 玉にえ青薄防 () () () () () () () () () (30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 3.5 1 0.5 30 15 10 5 5	1 4 1 4 3 3 6 5	27 日	揚げさばのみそがらめ	はし 口んたそみ糖り ひねのんつッ口りしし やばし 口んたそみ糖り むねのんつッ口りしし や角う ょん油 そ ん ねぎきじばトし節昆汁 し切が う けんたみ おり けん から から いん	1本(206) 2 70 1 1 4 1 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 1 3 5 1.5 1.5 7 10 1 20 1 4 10 3 3 3 0.2 2 0.2 140 50 4	В	牛肉とトマトの スパゲティ 野菜グラタン	牛にトス塩バ玉にピケウ塩こな 野 キにブ砂もにトゲ べぎじマャタ よね グ べじッ肉く水テ ー んンッー うサ ラ ツんコカ ガイ コ プソ ラ タ リー グ グ ン ー ダ ン ー グ ツー	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2 0.4 0.01 1	1 4 3 5 1 4 3 3 3
日(水)		豚土大たに青白砂み酒濃出だなご 玉にえ青薄こ出	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 3.5 1 0.5 30 15 10 0.5 0.01	1 4 1 4 3 3 6 5	27 日	揚げさばのみそがらめすまし汁	はし 口んたそみ糖り せねぎきじばトし節昆汁 しじ角う ょん油 そ ん ねぎきじばトし節昆汁 しじ切が う はんたそみ糖り むねずきじばトし節昆汁 しじ切が う はん 内 は から は	1本(206) 2 70 1 1 4 1 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 1 3 5 1.5 1.5 7 10 1 20 1 4 10 3 3 3 0.2 2 0.2 140 50 4	В	牛肉とトマトの スパゲティ 野菜グラタン	牛にトス塩バ玉にピケウ塩こな 野 キにブ砂酢濃やにトゲ べぎじマャタ ょね グ べじット ラねんーチス した 菜 ゃんロ糖 しんマパ ラねんーチス した 菜 ッルコ ょっぱん グ ツー ウット カー ゆ ス 油 ン ー ゆ かっしょう かっかい ス 油	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2 0.4 0.01 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 4 3 3 5 1 4 4 3 3 3 5 6 5 4 3 3 5 5
日(水)		豚土大たに青白砂み酒濃出だなご 玉にえ青薄この はできまい し削汁ね油 ぎじきぎしょっか かっか うり かんた より サール かん はり サール かん かんり かんり	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 3.5 1 0.5 30 15 10 5 5	1 4 1 4 3 3 6 5	27 日	揚げさばのみそがらめすまし汁	はし 口んたそみ糖り せねぎきじばトし節昆汁 しじ角う ょん油 そ ん ねぎきじばトし節昆汁 しじ切が う はんたそみ糖り むねずきじばトし節昆汁 しじ切が う はん 内 は から は	1本(206) 2 70 1 1 4 1 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 1 3 5 1.5 1.5 7 10 1 1 20 1 4 10 3 3 3 0.2 2 140 50 4 15 3 1 5	В	牛肉とトマトの スパゲティ 野菜グラタン	牛にトス塩バ玉にピケウ塩こな 野 キにブ砂酢濃な塩もにトゲ べぎじマャタ よね グ べじッ しねもにトゲ べぎじマャタ よね グ べじッ しねん・イ コー プソ ラ ターリー うライ コー プソーラ ターリー うりんコー メター シー・ ゆがんコー メター・ かんコー メートス塩バ玉にピケウ塩こな 野 キにブ砂酢濃な塩 かんしゅう かんこう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2 0.4 0.01 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 4 3 3 5 1 4 4 3 3 3 5 6 5 4 3 3 5 5
日(水)		豚土大たに青白砂み酒濃出だなご 玉にえ青薄こ出だ シ肩し豆けんねご糖り 口ししたま ねんのね口ししし ユーう冷こん より サ んた ょうり マーが凍ん より サ んた ようり マスが凍ん ら ラ け う マスが ゆ ダ け う イタ り が ガー か ガー	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 3.5 1 0.5 30 15 10 0.5 0.01	1 4 1 4 3 3 3 6 5 5 6 6 6 4 3 4 3	27 日	揚げさばのみそがらめすまし汁	はし 口んたそみ糖り いん はし 口んたそみ糖り かねのんつッ口りしし やん糖 口た はし 口んたそみ糖り かねぎきじばトし節昆汁 しじ しね ねぎきじばトし節昆汁 しじ しね かう け かう け かう ゆダ け かう ゆダ け かう ゆ か は から	1本(206) 2 70 1 1 4 1 1 2 12 5 3 6 6 1 4 1 1 3 5 1.5 1.5 7 10 1 20 1 4 10 3 3 3 0.2 2 0.2 140 50 4	В	牛肉とトマトの スパゲティ 野菜グラタン	牛にトス塩バ玉にピケウ塩こな 野 キにブ砂酢濃やにトゲ べぎじマャタ ょね グ べじット ラねんーチス した 菜 ゃんロ糖 しんマパ ラねんーチス した 菜 ッルコ ょっぱん グ ツー ウット カー ゆ ス 油 ン ー ゆ かっしょう かっかい ス 油	1本(206) 10 0.1 10 30 0.15 10 40 10 5 12 2 0.4 0.01 1 1個(60) 40 15 15 0.5 1.5 2 1.2 0.2 0.01	1 4 3 3 5 1 4 4 3 3 3 5 6 6 6 6

Let's eat !!



11月は「茨木市食育推進月間」です!

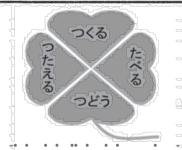
茨木市では食育を推進するため、11月を「茨木市 食育推進月間」として、重点的に食育の取り組みを実 施しています。

茨木市の食育推進

~ 4 つの "T" でつむぐ健全な食生活~

「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことのでき ない、いのちの源です。正しい食生活を送り、元気な 心と身体でいるためには、「つくる・たべる・つどう・ つたえる」の食の『4つの "T"』 が大切です。

わたしたち一人ひとりが食の『4つの"T"』を意識し、 食生活改善に向け、取り組む必要があります。



茨木市食育推進ネットワークは 『4つの"T"』を推進しています

『つくる』(Tsukuru) 『たべる』(Taberu) 『つどう』(Tsudou) 『ったえる』(Tsutaeru)

茨木市の地場産物の紹介



見山産の米、大豆の生産か ら2年をかけた手作りのみそで す。市内小学校給食のみそ汁 に使われています。中学校給 食でも12月の「茨木もんのみ そ汁」で使用を予定しています。



青とうがらしとピーマンを かけ合わせたような形で、肉 厚で辛みもなく、非常におい しいので、この名前になりま した。



赤しその赤色は、昼夜の気 温差が大きいほどきれいに発 色します。見山地区は山間部 にあり、赤しその栽培に適し ていて、他にはない深みのあ るワインレッドに育ちます。

三島独活



「なにわの伝統野菜」に認定 されている三島独活(みしま うど)。江戸時代から継承され ている伝統農法で栽培されて います。一般的なうどに比べ、 色白であくが少なく、やわら かで甘いと言われています。

「de愛・ほっこり 見山の郷」、「千提寺farm.」「茨木市」ホームページより

このマークの献立は 卵(鶏・うずら)除去食の日です。



(ふる) 11日(火) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵) 🍩 19日(水) 野菜たっぷり卵みそ汁(鶏卵)

このマークの献立は



牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です。 7日(金) 米粉のエリンギクリームシチュー(牛乳) 14日(金) チキンカレー(牛乳・バター)

B 献立の中学校

東・豊川・三島 北・西陵・北陵 太田・彩都西

今月使用する物資の分析は 茨木市ホームページに 記載しています。

ページ ID:63378



今月の行事食 和食の日献立 21日(金)

ごはん・牛乳・魚のゆうあん焼き・玉ねぎのみそ汁・こぶぴら

11月24日は、"いいにほん食"とかけて「和食の日」 です。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝 し、五穀(ごこく)豊穣(ほうじょう)を祈る祭りなど の行事が各地で盛んに行われます。

和食の日には、そんな日本の食文化にとって重要な 秋に、一人ひとりが和食について理解を深め、その大 切さを再認識するきっかけになっていくようにと願い がこめられています。







