



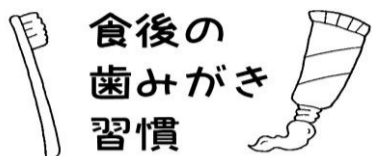
Main menu table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and rows for meals (1, 2, 5, 6, 7, 8, 9). Each cell contains a list of food items with color-coded boxes and a small table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむとよく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



### かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



### 食後の歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

### 口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



\*材料の入荷等により、内容を変更することをご承知ください。

### どうして起こる？ 食中毒

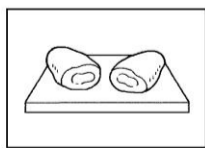
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

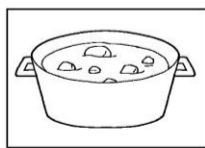
傷がある手で調理したもの



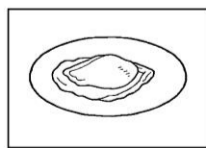
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝



### 食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



※給食費についてのお願い  
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

6月23日(金)は沖縄県の料理を提供します!

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。1945年6月23日、3カ月近く続いた沖縄戦で旧日本軍の組織的な戦闘が終結しました。多くの人が犠牲となった壮絶な地上戦から75年。みなさんも、沖縄県の料理を食べながら、平和について考えてみてください。



### 6月 学校給食栄養摂取量

Table showing nutritional intake for June, comparing average intake and school standards for energy, protein, fat, salt, calcium, iron, vitamins, and fiber.

### 地産地消とは?



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいといわれています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

にんじん  
玉ねぎ

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389



中学校給食献立表



月 12	火 13	水 14	木 15(Bグループ対応)	金 16(Aグループ対応)																																																																																																																																			
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>あんかけラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>ミニ肉まん (温) ミニ肉まん 黄</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 こしょう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ふりかけ ひじきふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>751</td><td>23.3</td><td>14.6</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	751	23.3	14.6	2.8	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンダンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>954</td><td>37.1</td><td>36.0</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	954	37.1	36.0	2.8	<p>生乳 赤 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豆腐ハンバーグ おろしソースかけ (温) 豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 大根 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p>豚キムチ (温) 白菜キムチ 緑 豚肉 赤 にら 赤 玉ねぎ 緑 にら 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>なすのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 水なす 緑 キャベツ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>765</td><td>30.1</td><td>21.2</td><td>3.6</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	765	30.1	21.2	3.6	<p>コーヒートピルス 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>(基本献立) エピカツ (温) エピカツ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>(Bグループ) チキンカツ (温) チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>ラタトゥイユ (温) ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 水なす 緑 ズッキーニ 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 トマト缶 緑 トマトケチャップ 緑 ローリエ 黄</p> <p>チリビーンズ (食缶) ミックスビーンズ 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 ブロッコリー 緑 にんにく 緑 ソテーオニオン 緑 デミグラスソース 緑 チリペッパー 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 トマトケチャップ 黄 トマトビュレ 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 なたね油 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>786</td><td>29.0</td><td>25.0</td><td>4.0</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	786	29.0	25.0	4.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さばの梅生姜煮 (温) さば(E) 赤 土生姜 緑 梅びしお 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> <p>野菜炒め (温) ウィンナー 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) だし巻き卵 (冷) だし巻き卵 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>811</td><td>28.9</td><td>25.5</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	811	28.9	25.5	3.5	19	20	21	22	23(沖縄料理献立)	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>セルフリートと昆布のご飯 (温) 鶏肉 赤 にんじん 緑 塩昆布 赤 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>すまし汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星型かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>760</td><td>26.5</td><td>17.9</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	760	26.5	17.9	3.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚の甘辛たれかけ(温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>和風スパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 かぼちゃ 黄 水なす 黄 さやいんげん 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉もち 黄 出し昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>844</td><td>31.0</td><td>23.0</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	844	31.0	23.0	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 黄 水なす 黄 さやいんげん 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>夏野菜カレー (食缶) 玉ねぎ 赤 水なす 赤 さやいんげん 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 赤</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>834</td><td>25.9</td><td>24.8</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	834	25.9	24.8	3.1	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>ハンバーグ (デミグラスソース)(温) ハンバーグ(Y) 赤 ソテーオニオン 赤 デミグラスソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 コンソメ 黄 さとう 黄</p> <p>チンゲン菜のソテー (温) チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ミネストローネ (食缶) ウインナー 赤 玉ねぎ 黄 じゃがいも 黄 キャベツ 緑 なたね油 黄 トマト缶 黄 塩 黄 こしょう 黄 コンソメ 黄 さとう 黄</p> <p>ジャム ブルーベリージャム 黄 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>683</td><td>25.4</td><td>20.8</td><td>4.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	683	25.4	20.8	4.1	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>沖繩そば (温) うどん 黄</p> <p>豚の角煮 (温) 豚肉 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>沖繩そば(汁・具) (食缶) かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 赤 削り節 赤 ガラスープ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 塩 赤 かつおだし 赤</p> <p>ふりかけ 海の恵みふりかけ 赤</p> <p>クレープ クレープ(パン) 黄 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>843</td><td>30.7</td><td>12.8</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	843	30.7	12.8	3.0	26	27	28	29(Aグループ対応)	30	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>セルフレックチャップライス (温) ウインナー 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイオン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>チキンナゲット (温) チキンナゲット 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) 鶏肉 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 赤 にんじん 赤 コンソメ 赤 野菜ブイオン 赤 こしょう 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>780</td><td>27.3</td><td>21.6</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	780	27.3	21.6	3.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>コーン味噌ラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>揚げポークしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>コーン味噌ラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>味付けのり 味付けのり 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>804</td><td>28.9</td><td>20.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	804	28.9	20.3	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが (食缶) 豚肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 こんにゃく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>(基本献立) あんかけオムレツ (冷) オムレツ 赤 酒 赤 しょうゆ 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) じゃこピーマン (冷) ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 赤 みりん 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>(Aグループ) あんかけコーンしゅうまい (冷) コーンしゅうまい 緑 酒 緑 しょうゆ 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>788</td><td>28.5</td><td>16.4</td><td>2.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	788	28.5	16.4	2.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>中華丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 赤 はくさい 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>ひじきと枝豆のおかか和え(冷) 芽ひじき 赤 キャベツ 赤 むき枝豆 赤 かつおぶし 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>789</td><td>31.2</td><td>22.2</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	789	31.2	22.2	3.1
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
751	23.3	14.6	2.8																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
954	37.1	36.0	2.8																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
765	30.1	21.2	3.6																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
786	29.0	25.0	4.0																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
811	28.9	25.5	3.5																																																																																																																																				
19	20	21	22	23(沖縄料理献立)																																																																																																																																			
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>セルフリートと昆布のご飯 (温) 鶏肉 赤 にんじん 緑 塩昆布 赤 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>すまし汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星型かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>760</td><td>26.5</td><td>17.9</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	760	26.5	17.9	3.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚の甘辛たれかけ(温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>和風スパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 かぼちゃ 黄 水なす 黄 さやいんげん 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉もち 黄 出し昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>844</td><td>31.0</td><td>23.0</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	844	31.0	23.0	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 黄 水なす 黄 さやいんげん 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>夏野菜カレー (食缶) 玉ねぎ 赤 水なす 赤 さやいんげん 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 赤</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>834</td><td>25.9</td><td>24.8</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	834	25.9	24.8	3.1	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>ハンバーグ (デミグラスソース)(温) ハンバーグ(Y) 赤 ソテーオニオン 赤 デミグラスソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 コンソメ 黄 さとう 黄</p> <p>チンゲン菜のソテー (温) チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ミネストローネ (食缶) ウインナー 赤 玉ねぎ 黄 じゃがいも 黄 キャベツ 緑 なたね油 黄 トマト缶 黄 塩 黄 こしょう 黄 コンソメ 黄 さとう 黄</p> <p>ジャム ブルーベリージャム 黄 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>683</td><td>25.4</td><td>20.8</td><td>4.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	683	25.4	20.8	4.1	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>沖繩そば (温) うどん 黄</p> <p>豚の角煮 (温) 豚肉 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>沖繩そば(汁・具) (食缶) かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 赤 削り節 赤 ガラスープ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 塩 赤 かつおだし 赤</p> <p>ふりかけ 海の恵みふりかけ 赤</p> <p>クレープ クレープ(パン) 黄 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>843</td><td>30.7</td><td>12.8</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	843	30.7	12.8	3.0	26	27	28	29(Aグループ対応)	30	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>セルフレックチャップライス (温) ウインナー 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイオン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>チキンナゲット (温) チキンナゲット 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) 鶏肉 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 赤 にんじん 赤 コンソメ 赤 野菜ブイオン 赤 こしょう 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>780</td><td>27.3</td><td>21.6</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	780	27.3	21.6	3.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>コーン味噌ラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>揚げポークしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>コーン味噌ラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>味付けのり 味付けのり 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>804</td><td>28.9</td><td>20.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	804	28.9	20.3	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが (食缶) 豚肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 こんにゃく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>(基本献立) あんかけオムレツ (冷) オムレツ 赤 酒 赤 しょうゆ 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) じゃこピーマン (冷) ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 赤 みりん 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>(Aグループ) あんかけコーンしゅうまい (冷) コーンしゅうまい 緑 酒 緑 しょうゆ 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>788</td><td>28.5</td><td>16.4</td><td>2.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	788	28.5	16.4	2.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>中華丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 赤 はくさい 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>ひじきと枝豆のおかか和え(冷) 芽ひじき 赤 キャベツ 赤 むき枝豆 赤 かつおぶし 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>789</td><td>31.2</td><td>22.2</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	789	31.2	22.2	3.1																																																		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
760	26.5	17.9	3.4																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
844	31.0	23.0	3.3																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
834	25.9	24.8	3.1																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
683	25.4	20.8	4.1																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
843	30.7	12.8	3.0																																																																																																																																				
26	27	28	29(Aグループ対応)	30																																																																																																																																			
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>セルフレックチャップライス (温) ウインナー 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイオン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>チキンナゲット (温) チキンナゲット 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) 鶏肉 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 赤 にんじん 赤 コンソメ 赤 野菜ブイオン 赤 こしょう 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>780</td><td>27.3</td><td>21.6</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	780	27.3	21.6	3.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>コーン味噌ラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>揚げポークしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>コーン味噌ラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>味付けのり 味付けのり 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>804</td><td>28.9</td><td>20.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	804	28.9	20.3	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが (食缶) 豚肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 こんにゃく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>(基本献立) あんかけオムレツ (冷) オムレツ 赤 酒 赤 しょうゆ 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) じゃこピーマン (冷) ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 赤 みりん 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>(Aグループ) あんかけコーンしゅうまい (冷) コーンしゅうまい 緑 酒 緑 しょうゆ 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>788</td><td>28.5</td><td>16.4</td><td>2.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	788	28.5	16.4	2.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>中華丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 赤 はくさい 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>ひじきと枝豆のおかか和え(冷) 芽ひじき 赤 キャベツ 赤 むき枝豆 赤 かつおぶし 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>789</td><td>31.2</td><td>22.2</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	789	31.2	22.2	3.1																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
780	27.3	21.6	3.4																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
804	28.9	20.3	3.3																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
788	28.5	16.4	2.4																																																																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																				
789	31.2	22.2	3.1																																																																																																																																				