



月 火 水 木 金

1

アジミルク 赤

ご飯 米 黄

肉じゃが (温)

豚肉 赤
酒 黄
じゃがいも 黄
玉ねぎ 緑
にんにく 緑
にんじん 緑
こんにやく 黄
グリーンピース 緑
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

タラフリッター (温)

タラフリッター 赤
なたね油 黄
土生姜 緑
にんにく 緑
白ねぎ 緑
豆板醤 黄
トマトケチャップ 黄
さとう 黄
しょうゆ 黄
酒 黄
パプリカ(粉) 黄

豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)

豆腐 赤
玉ねぎ 緑
にんじん 緑
わかめ 赤
青ねぎ 緑
だし昆布 赤
削り節 赤
みそ 赤

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
847	29.4	16.5	3.6

「米」という字

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含む、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。

エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

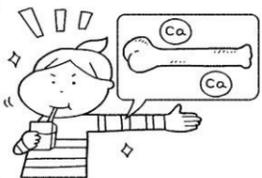
じゃがいも さといも
さつまいも やまいも

4(Bグループ対応)	5	6	7	8																																								
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>基本献立</p> <p>蒸しかにしゅうまい (温) 赤 かにしゅうまい 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(Bグループ)</p> <p>蒸しポークしゅうまい (温) 赤 ポークしゅうまい 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ごぼうサラダ (冷)</p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>パイン缶 (冷)</p> <p>パイン缶 緑</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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>830</td> <td>24.8</td> <td>24.2</td> <td>2.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	830	24.8	24.2	2.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>野菜炒め (温)</p> <p>ウインナー 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 こしょう 黄 しょうゆ 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>さばの福生煮 (温)</p> <p>さば(E) 赤 土生姜 緑 梅肉 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにやく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>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> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>わらびもち (冷)</p> <p>わらびもち(K) 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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>749</td> <td>29.2</td> <td>18.3</td> <td>3.7</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	749	29.2	18.3	3.7	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>炊き込みご飯</p> <p>米 黄 炊き込みごはんのもと 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>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> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>わらびもち (冷)</p> <p>わらびもち(K) 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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>827</td> <td>26.6</td> <td>20.3</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)	827	26.6	20.3	4.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>さつまいもサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 さつまいも 黄 にんじん 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>ミニゼリー(みかん) 黄 ミニゼリー(りんご) 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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>860</td> <td>26.2</td> <td>23.1</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	860	26.2	23.1	2.6	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>豚肉のハチミツ生煮焼 (温)</p> <p>豚肉 赤 こしょう 赤 なたね油 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 はちみつ 黄 土生姜 緑</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ジャーマンポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ミネストローネ (食缶)</p> <p>ウインナー 赤 玉ねぎ 緑 トマト缶 緑 じゃがいも 黄 枝豆 緑 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 トマトケチャップ 黄 しょうゆ 黄 コンソメ 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ふりかけ</p> <p>野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れてあります)</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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>799</td> <td>30.5</td> <td>22.1</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)	799	30.5	22.1	2.8
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
830	24.8	24.2	2.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
749	29.2	18.3	3.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
827	26.6	20.3	4.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
860	26.2	23.1	2.6																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
799	30.5	22.1	2.8																																									

* 材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

牛乳を飲むとおなかゴロゴロします

牛乳を飲んでおなかゴロゴロすることを乳糖不耐といいます。乳糖不耐の人でも数回にわけて飲んだり、温めたりするとゴロゴロしなくなります。また、ヨーグルトは乳糖不耐が起こりにくい食品です。ただし、食物アレルギーの場合もあるので注意が必要です。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%~20%)	脂質 (g) (エネルギーの20%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	835	29	29	3.2	298	4.2	199	0.78	0.50	27	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



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。

三つ葉

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



月	火	水	木	金
11	12	13	14(Aグループ対応)	15(Cグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ヨーソ味噌ラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>フルーツデザート (温) フルーツ 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>ヨーソ味噌ラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 緑 にんじん 緑 もやし 緑 なたね油 黄 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>昆布の佃煮 (食缶) 昆布の佃煮 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 19.1 塩分 (g) 4.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>さつまいものクリームシチュー (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 とうもろこし 緑 さつまいも 黄 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>ホキのチリソース (温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 白ねぎ 緑 豆板醤 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 パプリカ(粉) 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 緑 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>エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 27.4 塩分 (g) 3.7</p>	<p>白ぶどう&ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 塩 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 赤 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 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> <p>エネルギー (kcal) 939 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 31.5 塩分 (g) 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>すき焼き煮 (食缶) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷) 彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) 蒸しヨーソしゅうまい (冷) ヨーソしゅうまい 緑</p> <p>じゃこピーマン (冷) ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 緑 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 861 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 26.4 塩分 (g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>秘野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 緑 グリーンピース 緑 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>(基本献立) ごまドレッシング サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 ハム 赤 塩 赤 こしょう 黄 香りごまドレッシング(小袋) 黄</p> <p>(Cグループ) 和風ドレッシング サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 塩 赤 こしょう 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 24.3 脂質 (g) 22.8 塩分 (g) 3.0</p>
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ビーフロッケ (温) ビーフロッケ 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に入れていきます)</p> <p>切干大根のカーレー炒め (温) 豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 にんじん 緑 切干大根 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> <p>豆乳みそ汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 大根 緑 にんじん 緑 三つ葉 緑 油揚げ 赤 豆腐 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 795 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 22.1 塩分 (g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>ヤンニョムチキン (温) 鶏肉 赤 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 土生姜 緑 片栗粉 黄 トマトケチャップ 黄 コチュジャン 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>キャベツとコーソンのソテー(温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ポトフ (食缶) ベーコン 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 大根 緑 鶏ガラスープ 赤 野菜ブイオン 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 31.9 塩分 (g) 4.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツと厚揚げの味噌炒め (温) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 緑 こしょう 黄 キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 青ねぎ 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 971 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 36.7 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) うどん 黄</p> <p>さわらの磯辺天ぷら (温) さわらの磯辺天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 焼きかまぼこ 赤 青ねぎ 緑 削り節 赤 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄</p> <p>ふりかけ のりかつおふりかけ (クラスごとに入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 882 たんぱく質 (g) 34.7 脂質 (g) 22.5 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) セルフスタミナ チャーハン(ごまあり) (温) 豚肉 赤 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 にんにく 緑 白ごま 黄 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みそ 赤 みりん 赤 酒 黄 豆板醤 黄 ごま油 黄</p> <p>(Cグループ) セルフスタミナ チャーハン(ごまなし) (温) 豚肉 赤 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みそ 赤 みりん 赤 酒 黄 豆板醤 黄</p> <p>チキンウインナー (温) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) ベーコン 赤 とうもろこし 緑 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 コンソメ 黄 野菜ブイオン 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 818 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 22.0 塩分 (g) 3.3</p>
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮮のおろし玉ねぎダレ (温) 鮭 赤 塩 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 ゆず果汁 黄 玉ねぎ 緑</p> <p>天根とベーコンの煮物 (温) 大根 緑 にんじん 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>梅塩昆布和え (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 塩昆布 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 梅肉 緑</p> <p>フルーツミックス (冷) 黄桃缶 緑 パイナップル缶 緑 ダイゼリーみかん 黄</p> <p>ツチマヨサラダ (冷) キャベツ 緑 ほうれん草 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 赤 ツナ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>(基本献立) キャンディチーズ (冷) キャンディチーズ 赤</p> <p>(Aグループ) ミニフィッシュ (冷) ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 20.6 塩分 (g) 2.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>照り焼きハンバーグ (温) ハンバーグ(Y) 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ハッシュドビーフポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 カレー粉 黄 チリパウダー 黄</p> <p>ツチマヨサラダ (冷) キャベツ 緑 ほうれん草 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 赤 ツナ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>(基本献立) キャンディチーズ (冷) キャンディチーズ 赤</p> <p>(Aグループ) ミニフィッシュ (冷) ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 868 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 31.4 塩分 (g) 2.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>アシドミルク 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>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ ゆかり 緑 (クラスごとに入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 23.3 塩分 (g) 3.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) ピンパン(ごまあり) (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ピンパン(ごまなし) (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 白ごま 黄</p> <p>春巻き (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶) 鶏肉 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 766 たんぱく質 (g) 24.5 脂質 (g) 23.8 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>キャロットピラフ 黄</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ (温) かぼちゃ挽肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p>キャベツツチマヨ (温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>豚肉と白菜のスープ (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 土生姜 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>「ハロウィン」献立です</p> <p>パンキンババロア パンキンババロア 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 23.8 脂質 (g) 26.8 塩分 (g) 3.5</p>