






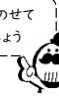

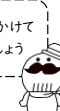

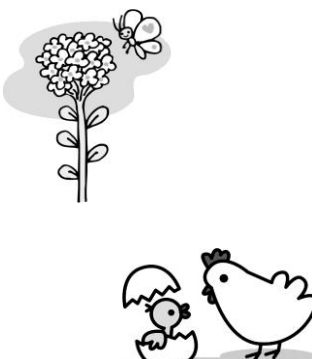
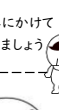



<p>~新しい献立の紹介~</p>  <p>9日(木)わらびもち 15日(水)ブロッコリーの和え物 21日(火)豚肉のピリ辛丼 22日(水)豚肉の塩こうじ炒め 23日(木)キャベツのバジル風サラダ</p> <p>新しい献立には★がついています。</p>	<p>7日(火)</p> <p>入学式</p> 	<p>8日(水)</p> <p>始業式</p> 	<p>9日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>塩から揚げ チンゲン菜のナムル</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉</td><td>3切</td><td>チンゲン菜</td><td>40</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6</td><td>緑豆もやし</td><td>30</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ガーリックパウダー</td><td>0.1</td><td>ハム</td><td>10</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>9</td><td>土生姜</td><td>1</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>6</td><td>ごま油</td><td>1.2</td></tr> </table> <p>キムタクごはん</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>七味</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>濃口醤油</td><td>3</td></tr> <tr><td>白菜キムチ</td><td>15</td><td>砂糖</td><td>1.1</td></tr> <tr><td>きざみたくあん漬</td><td>15</td><td>酢</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>きざみねぎ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>淡口醤油</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>★わらびもち</p> <table border="1"> <tr><td>わらびもち</td><td>30</td></tr> </table> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> 	鶏肉	3切	チンゲン菜	40	塩	0.6	緑豆もやし	30	ごしょう	0.02	にんじん	5	ガーリックパウダー	0.1	ハム	10	片栗粉	9	土生姜	1	揚げ油	6	ごま油	1.2	豚肉	20	七味	0.01	にんじん	5	濃口醤油	3	白菜キムチ	15	砂糖	1.1	きざみたくあん漬	15	酢	1.4	ごま油	0.5			きざみねぎ	5			酒	0.5			淡口醤油	0.7			みりん	0.5			わらびもち	30	<p>10日(金)</p> <p>牛乳 炊き込みご飯</p> <p>豚肉のしょうが炒め ホキのバーベキューソース</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>50</td><td>ホキ</td><td>1切</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>1</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.1</td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td>白ワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td><td>片栗粉</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>60</td><td>揚げ油</td><td>6</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>濃口醤油</td><td>6</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>3</td><td>酒</td><td>4</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td>砂糖</td><td>3</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.5</td><td>きざみねぎ</td><td>4</td></tr> </table> <p>野菜ソテー</p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>5</td><td>ゆでたまねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>40</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>ホールコーン</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>ゆで塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>5</td><td>ごま油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.3</td><td>コンソメ</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.15</td><td>塩昆布</td><td>2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>50</td></tr> <tr><td>ゆで塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>塩昆布</td><td>2</td></tr> </table>	豚肉	50	ホキ	1切	土生姜	1	塩	0.1	ごしょう	0.1	ごしょう	0.01	ごしょう	0.01	白ワイン	1	油	0.5	片栗粉	6.5	たまねぎ	60	揚げ油	6	みりん	0.5	濃口醤油	6	濃口醤油	3	酒	4	砂糖	0.5	砂糖	3	片栗粉	0.5	きざみねぎ	4	ベーコン	5	ゆでたまねぎ	10	チンゲン菜	40	にんじん	5	たまねぎ	10	ホールコーン	5	にんじん	5	ゆで塩	0.5	ホールコーン	5	ごま油	0.3	油	0.3	コンソメ	0.15	コンソメ	0.15	塩昆布	2	塩	0.3			ごしょう	0.02			キャベツ	50	ゆで塩	0.5	ごま油	0.3	塩昆布	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	鶏肉	3切	チンゲン菜	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.6	緑豆もやし	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.02	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ガーリックパウダー	0.1	ハム	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
片栗粉	9	土生姜	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
揚げ油	6	ごま油	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚肉	20	七味	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	5	濃口醤油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白菜キムチ	15	砂糖	1.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きざみたくあん漬	15	酢	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
きざみねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
淡口醤油	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
わらびもち	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	50	ホキ	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	1	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.1	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.01	白ワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.5	片栗粉	6.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	60	揚げ油	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	0.5	濃口醤油	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	3	酒	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	0.5	砂糖	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
片栗粉	0.5	きざみねぎ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン	5	ゆでたまねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
チンゲン菜	40	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	10	ホールコーン	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	5	ゆで塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ホールコーン	5	ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.3	コンソメ	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
コンソメ	0.15	塩昆布	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キャベツ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ゆで塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩昆布	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<p>13日(月)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>豚キムチ マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>40</td><td>マカロニ</td><td>12</td></tr> <tr><td>白菜キムチ</td><td>40</td><td>ゆで塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>30</td><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.5</td><td>ホールコーン</td><td>5</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>4</td><td>ゆで塩</td><td>0.25</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.5</td><td>油</td><td>10</td></tr> <tr><td>ねりごま</td><td>1.5</td><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.15</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> </table> <p>たらのごま揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>たら角切</td><td>40</td><td>キャベツと糸昆布のゆず和え</td><td></td></tr> <tr><td>淡口醤油</td><td>1.6</td><td>糸昆布</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>0.9</td><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>いりごま</td><td>0.8</td><td>にんじん</td><td>6</td></tr> <tr><td>いり黒ごま</td><td>0.6</td><td>油</td><td>1</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>0.9</td><td>酢</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>5.5</td><td>ゆず果汁</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>4.8</td><td>砂糖</td><td>0.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口醤油</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> </table>	豚肉	40	マカロニ	12	白菜キムチ	40	ゆで塩	0.5	緑豆もやし	30	きゅうり	10	たまねぎ	30	にんじん	10	ごま油	1.5	ホールコーン	5	濃口醤油	4	ゆで塩	0.25	砂糖	1.5	油	10	ねりごま	1.5	ノンエッグマヨネーズ	0.2	にんにく	0.15	塩	0.2	たら角切	40	キャベツと糸昆布のゆず和え		淡口醤油	1.6	糸昆布	0.8	濃口醤油	0.9	キャベツ	30	いりごま	0.8	にんじん	6	いり黒ごま	0.6	油	1	すりごま	0.9	酢	0.5	片栗粉	5.5	ゆず果汁	0.5	揚げ油	4.8	砂糖	0.6			淡口醤油	2			みりん	0.5	<p>14日(火)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>鶏肉のハーブ焼き ツナのマリネ</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉</td><td>3割</td><td>ツナ油揚げ</td><td>12</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>30</td><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>ゆで塩</td><td>0.5</td><td>ホールコーン</td><td>8</td></tr> <tr><td>ハーブ塩</td><td>0.5</td><td>ゆで塩</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>30</td><td>白ワイン</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>オリーブ油</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3</td><td>砂糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>砂糖</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>水</td><td>10</td><td>酢</td><td>2.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごしょう</td><td>0.2</td></tr> </table> <p>★わらびもちの炒め煮</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>15</td><td>にんじん</td><td>8</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>きざみねぎ</td><td>8</td><td>きざみねぎ</td><td>8</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td><td>酒</td><td>0.24</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>みつば</td><td>4</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>2</td><td>すりごま</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.8</td><td>油</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>塩</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.03</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>★わらびもちの和え物</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>15</td><td>ブロッコリー</td><td>25</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8</td><td>ゆで塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>砂糖</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>きざみねぎ</td><td>8</td><td>酢</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td><td>濃口醤油</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>ごしょう</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.03</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> 	鶏肉	3割	ツナ油揚げ	12	小松菜	30	キャベツ	30	ゆで塩	0.5	ホールコーン	8	ハーブ塩	0.5	ゆで塩	0.6	にんじん	30	白ワイン	0.7	にんじん	3	オリーブ油	0.7	砂糖	3	砂糖	1.5	塩	0.1	砂糖	2.7	水	10	酢	2.2			ごしょう	0.2	豚肉	15	にんじん	8	たまねぎ	20	たまねぎ	20	きざみねぎ	8	きざみねぎ	8	油	0.5	酒	0.24	酒	0.5	みつば	4	濃口醤油	2	すりごま	0.8	砂糖	0.8	油	0.1	塩	0.1	塩	0.15	ごしょう	0.03			ごま油	0.3			豚肉	15	ブロッコリー	25	にんじん	8	ゆで塩	0.2	たまねぎ	20	砂糖	0.6	きざみねぎ	8	酢	0.9	油	0.5	濃口醤油	0.8	酒	0.5	ごしょう	0.2	濃口醤油	2			砂糖	0.8			塩	0.1			ごしょう	0.03			ごま油	0.3			<p>15日(水)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ビーフストロガノフ コーンとほうれん草のソテー</p> <table border="1"> <tr><td>牛肉</td><td>20</td><td>ほうれん草</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>ポークコーン</td><td>40</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>60</td><td>ほうれん草</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>ハム</td><td>10</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>5</td><td>たまねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td><td>油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.2</td><td>コンソメ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>0.2</td><td>ごま油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.5</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>ハヤシルウ</td><td>15</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>4</td><td>チキンウインナー</td><td>3本</td></tr> <tr><td>ソース</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>90</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>★ブロッコリーの和え物</p> <table border="1"> <tr><td>ブロッコリー</td><td>25</td></tr> <tr><td>ゆで塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>酢</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.2</td></tr> </table> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き</p> <table border="1"> <tr><td>じゃがいも</td><td>50</td></tr> <tr><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>7</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> </table> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> 	牛肉	20	ほうれん草	15	にんにく	0.1	ポークコーン	40	たまねぎ	60	ほうれん草	10	にんじん	10	ハム	10	しめじ	5	たまねぎ	15	油	0.5	油	0.5	ごしょう	0.2	コンソメ	0.2	白ワイン	0.2	ごま油	0.3	コンソメ	0.5	ごしょう	0.02	ハヤシルウ	15	ごしょう	0.02	ケチャップ	4	チキンウインナー	3本	ソース	1			水	90			ブロッコリー	25	ゆで塩	0.2	砂糖	0.6	酢	0.9	濃口醤油	0.8	ごしょう	0.2	じゃがいも	50	ノンエッグマヨネーズ	7	油	0.3	ごしょう	0.02	<p>16日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>アシドミルク ごはん</p> <p>油淋鶏 わかめ和え</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉</td><td>3切</td><td>チンゲン菜</td><td>60</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td>カットわかめ</td><td>1</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>6.8</td><td>ゆで塩</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>6</td><td>酢</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.08</td><td>砂糖</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.08</td><td>油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>8</td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.8</td><td>濃口醤油</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.4</td><td>ごま油</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>4.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.48</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.32</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>肉野菜炒め</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>25</td><td>にんにく</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>油</td><td>15</td><td>油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.1</td><td>濃口醤油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>淡口醤油</td><td>0.8</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.6</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>みかん缶</p> <table border="1"> <tr><td>みかん缶</td><td>45</td></tr> </table>	鶏肉	3切	チンゲン菜	60	塩	0.2	にんじん	10	ごしょう	0.02	カットわかめ	1	片栗粉	6.8	ゆで塩	0.15	揚げ油	6	酢	1.5	にんにく	0.08	砂糖	1.9	土生姜	0.08	油	0.2	白ねぎ	8	ごしょう	0.01	ごま油	0.8	濃口醤油	3.6	砂糖	2.4	ごま油	1.2	濃口醤油	4.8			酢	3			オイスターソース	0.48			片栗粉	0.32			豚肉	25	にんにく	0.2	にんにく	0.2	にんじん	10	たまねぎ	10	キャベツ	30	油	15	油	0.3	ごしょう	0.1	濃口醤油	0.5	塩	0.25	塩	0.2	淡口醤油	0.8	ごしょう	0.02	ごま油	0.6			みかん缶	45	<p>17日(金)</p> <p>牛乳 コッペパン</p> <p>ポークビーンズ ロングメンチカツ</p> <table border="1"> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>キャベツとハムの炒め物</td><td></td></tr> <tr><td>乾燥大豆</td><td>15</td><td>ロングメンチカツ</td><td>1個</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>揚げ油</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>ハム</td><td>4</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>5</td><td>キャベツ</td><td>20</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td><td>コンソメ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ソース</td><td>2</td><td>コンソメ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>10</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1</td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>鶏がらスープ</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>いんげんとうベーコンの炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>いんげん</td><td>20</td><td>ベーコン</td><td>10</td></tr> <tr><td>油</td><td>10</td><td>ホールコーン</td><td>15</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.3</td><td>油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>0.5</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>いちごジャム</p> <table border="1"> <tr><td>いちごジャム</td><td>1袋</td></tr> </table>	じゃがいも	40	キャベツとハムの炒め物		乾燥大豆	15	ロングメンチカツ	1個	たまねぎ	50	揚げ油	5	にんじん	15	ハム	4	グリーンピース	5	キャベツ	20	油	0.5	コンソメ	0.5	ソース	2	コンソメ	0.1	ケチャップ	10	塩	0.1	砂糖	1	ごしょう	0.01	鶏がらスープ	7			コンソメ	0.5			塩	0.3			ごしょう	0.02			水	20			いんげん	20	ベーコン	10	油	10	ホールコーン	15	油	0.3	油	0.3	濃口醤油	0.5	塩	0.2	ごしょう	0.02			いちごジャム	1袋
豚肉	40	マカロニ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白菜キムチ	40	ゆで塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑豆もやし	30	きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	30	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	1.5	ホールコーン	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	4	ゆで塩	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	1.5	油	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ねりごま	1.5	ノンエッグマヨネーズ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.15	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たら角切	40	キャベツと糸昆布のゆず和え																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口醤油	1.6	糸昆布	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	0.9	キャベツ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
いりごま	0.8	にんじん	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
いり黒ごま	0.6	油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
すりごま	0.9	酢	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
片栗粉	5.5	ゆず果汁	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
揚げ油	4.8	砂糖	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		淡口醤油	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏肉	3割	ツナ油揚げ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
小松菜	30	キャベツ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ゆで塩	0.5	ホールコーン	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ハーブ塩	0.5	ゆで塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	30	白ワイン	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	3	オリーブ油	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	3	砂糖	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.1	砂糖	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	10	酢	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ごしょう	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚肉	15	にんじん	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	20	たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きざみねぎ	8	きざみねぎ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.5	酒	0.24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	0.5	みつば	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	2	すりごま	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	0.8	油	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.1	塩	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	15	ブロッコリー	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	8	ゆで塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	20	砂糖	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きざみねぎ	8	酢	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.5	濃口醤油	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	0.5	ごしょう	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛肉	20	ほうれん草	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.1	ポークコーン	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	60	ほうれん草	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	ハム	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しめじ	5	たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.5	油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.2	コンソメ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白ワイン	0.2	ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
コンソメ	0.5	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ハヤシルウ	15	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ケチャップ	4	チキンウインナー	3本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ソース	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ブロッコリー	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ゆで塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酢	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口醤油	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごしょう	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃがいも	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ノンエッグマヨネーズ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏肉	3切	チンゲン菜	60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.2	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.02	カットわかめ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
片栗粉	6.8	ゆで塩	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
揚げ油	6	酢	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.08	砂糖	1.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	0.08	油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白ねぎ	8	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.8	濃口醤油	3.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	2.4	ごま油	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	4.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酢	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
オイスターソース	0.48																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
片栗粉	0.32																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	25	にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.2	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	10	キャベツ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	15	油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.1	濃口醤油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.25	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
淡口醤油	0.8	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みかん缶	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃがいも	40	キャベツとハムの炒め物																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
乾燥大豆	15	ロングメンチカツ	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	50	揚げ油	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	15	ハム	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
グリーンピース	5	キャベツ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.5	コンソメ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ソース	2	コンソメ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ケチャップ	10	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	1	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏がらスープ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コンソメ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
いんげん	20	ベーコン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	10	ホールコーン	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.3	油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	0.5	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
いちごジャム	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<p>20日(月)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>から揚げ もやしのナムル</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉</td><td>3切</td><td>緑豆もやし</td><td>65</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>1.6</td><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>淡口醤油</td><td>1.2</td><td>ハム</td><td>10</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>1.2</td><td>土生姜</td><td>1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.4</td><td>ごま油</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>9</td><td>七味</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>6</td><td>濃口醤油</td><td>3</td></tr> </table> <p>セルフチャーハン</p> <table border="1"> <tr><td>焼き豚</td><td>20</td><td>無限ピーマン</td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>ピーマン</td><td>30</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>ツナ油揚げ</td><td>10</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>10</td><td>ごま油</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>10</td><td>濃口醤油</td><td>1</td></tr> <tr><td>きざみねぎ</td><td>5</td><td>濃口醤油</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>みりん</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> 	鶏肉	3切	緑豆もやし	65	土生姜	1.6	きゅうり	10	淡口醤油	1.2	ハム	10	濃口醤油	1.2	土生姜	1	酒	2.4	ごま油	1.2	片栗粉	9	七味	0.01	揚げ油	6	濃口醤油	3	焼き豚	20	無限ピーマン		にんにく	0.2	ピーマン	30	にんじん	10	ツナ油揚げ	10	白ねぎ	10	ごま油	0.6	ホールコーン	10	濃口醤油	1	きざみねぎ	5	濃口醤油	0.6	塩	0.1	みりん	0.6	ごしょう	0.02			濃口醤油	3			ごま油	0.5			<p>21日(火)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>★豚肉のピリ辛丼 かぼちゃコロッケ</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>50</td><td>キャベツとコーンのソテー</td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>45</td><td>かぼちゃコロッケ</td><td>1個</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>5</td><td>揚げ油</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.5</td><td>ホールコーン</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>1</td><td>油</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td><td>コンソメ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>0.2</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤味噌</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>3.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>ツナスパゲッティ</p> <table border="1"> <tr><td>スパゲッティ</td><td>10</td><td>ゆで塩</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.4</td><td>ツナ油揚げ</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>ピーマン</td><td>3</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.3</td><td>みかん缶</td><td>20</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>1</td><td>アロエ缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>パイナップル</td><td>10</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>フルーツミックス</p> <table border="1"> <tr><td>みかん缶</td><td>20</td></tr> <tr><td>アロエ缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>パイナップル</td><td>10</td></tr> </table> <p>ごはんにのせて食べましょう</p> 	豚肉	50	キャベツとコーンのソテー		たまねぎ	45	かぼちゃコロッケ	1個	白ねぎ	5	揚げ油	5	にんじん	10	キャベツ	30	土生姜	0.5	ホールコーン	5	にんにく	1	油	0.1	酒	1	コンソメ	0.1	ごま油	0.5	塩	0.2	豆板醤	0.2	ごしょう	0.02	砂糖	1			赤味噌	3			濃口醤油	3.5			ごしょう	0.02			スパゲッティ	10	ゆで塩	0.4	ごま油	0.4	ツナ油揚げ	10	たまねぎ	20	にんじん	5	にんじん	5	ピーマン	3	オリーブ油	0.3	みかん缶	20	濃口醤油	1	アロエ缶	10	塩	0.2	パイナップル	10	ごしょう	0.02			みかん缶	20	アロエ缶	10	パイナップル	10	<p>22日(水)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>★豚肉の塩こうじ炒め ほうれん草のサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>50</td><td>ほうれん草</td><td>10</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>45</td><td>ほうれん草</td><td>30</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>キャベツ</td><td>20</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>ホールコーン</td><td>10</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.3</td><td>ゆで塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>塩こうじ</td><td>6</td><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>7</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>大学いも</p> <table border="1"> <tr><td>大学いも</td><td>40</td></tr> </table> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>ちくわ</td><td>2切</td></tr> <tr><td>青のり</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>6</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>水</td><td>6</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>2.5</td></tr> </table> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> 	豚肉	50	ほうれん草	10	キャベツ	45	ほうれん草	30	たまねぎ	30	にんじん	15	にんじん	10	キャベツ	20	ごま油	0.5	ホールコーン	10	土生姜	0.3	ゆで塩	0.3	塩	0.3	ごしょう	0.02	塩こうじ	6	ノンエッグマヨネーズ	7	濃口醤油	2.5			大学いも	40	ちくわ	2切	青のり	0.15	小麦粉	6	塩	0.2	水	6	揚げ油	2.5	<p>23日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>カレーライス ★キャベツのバジル風サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉</td><td>30</td><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>ホールコーン</td><td>8</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>30</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>ゆで塩</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>白ワイン</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td><td>オリーブ油</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>14</td><td>砂糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>ソース</td><td>1</td><td>濃口醤油</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>酢</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td>パルメザン</td><td>0.01</td></tr> <tr><td> garam masala</td><td>0.08</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>水</td><td>90</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> </table> <p>福神漬</p> <table border="1"> <tr><td>福神漬</td><td>12</td></tr> </table> <p>ヒレカツ</p> <table border="1"> <tr><td>ヒレカツ</td><td>1切</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>3</td></tr> </table>	鶏肉	30	キャベツ	30	にんにく	0.1	ホールコーン	8	じゃがいも	30	にんじん	30	たまねぎ	50	ゆで塩	0.6	にんじん	15	白ワイン	0.7	油	0.5	オリーブ油	0.7	カレー粉	14	砂糖	1.5	ソース	1	濃口醤油	2.7	塩	0.3	酢	2.2	ごしょう	0.02	パルメザン	0.01	garam masala	0.08	塩	0.2	水	90	ごしょう	0.02	福神漬	12	ヒレカツ	1切	揚げ油	3	<p>24日(金)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ジョア(ストロベリー) さわらの竜田揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>さくら</td><td>1切</td><td>チンゲン菜とささみの炒め物</td><td></td></tr> <tr><td>淡口醤油</td><td>2.5</td><td>ささみフレーク</td><td>10</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>1.2</td><td>チンゲン菜</td><td>40</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.8</td><td>にんじん</td><td>15</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>1.2</td><td>油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>6</td><td>コンソメ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>6</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>0.5</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> </table> <p>みたらし団子</p> <table border="1"> <tr><td>もち</td><td>3個</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>6</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>16</td></tr> <tr><td>水</td><td>10</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>2</td></tr> </table> <p>牛ひじきそば</p> <table border="1"> <tr><td>牛ひじき</td><td>30</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>淡口醤油</td><td>3.5</td></tr> </table> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> 	さくら	1切	チンゲン菜とささみの炒め物		淡口醤油	2.5	ささみフレーク	10	濃口醤油	1.2	チンゲン菜	40	酒	1.8	にんじん	15	土生姜	1.2	油	0.3	片栗粉	6	コンソメ	0.2	揚げ油	6	塩	0.2	濃口醤油	0.5	ごしょう	0.02	もち	3個	濃口醤油	6	砂糖	16	水	10	片栗粉	2	牛ひじき	30	酒	0.5	土生姜	0.2	ひじき	1.5	油	0.2	砂糖	2.5	みりん	1.2	淡口醤油	3.5																																																																																																																								
鶏肉	3切	緑豆もやし	65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	1.6	きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
淡口醤油	1.2	ハム	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	1.2	土生姜	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	2.4	ごま油	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
片栗粉	9	七味	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
揚げ油	6	濃口醤油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
焼き豚	20	無限ピーマン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんにく	0.2	ピーマン	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	ツナ油揚げ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白ねぎ	10	ごま油	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ホールコーン	10	濃口醤油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きざみねぎ	5	濃口醤油	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.1	みりん	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口醤油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	50	キャベツとコーンのソテー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
たまねぎ	45	かぼちゃコロッケ	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白ねぎ	5	揚げ油	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	キャベツ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	0.5	ホールコーン	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	1	油	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	1	コンソメ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.5	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豆板醤	0.2	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤味噌	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口醤油	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
スパゲッティ	10	ゆで塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.4	ツナ油揚げ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	20	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	5	ピーマン	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
オリーブ油	0.3	みかん缶	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	1	アロエ缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.2	パイナップル	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みかん缶	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
アロエ缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
パイナップル	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	50	ほうれん草	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	45	ほうれん草	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	30	にんじん	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	キャベツ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.5	ホールコーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	0.3	ゆで塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.3	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩こうじ	6	ノンエッグマヨネーズ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大学いも	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ちくわ	2切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
青のり	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
小麦粉	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
揚げ油	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏肉	30	キャベツ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.1	ホールコーン	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	30	にんじん	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	50	ゆで塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	15	白ワイン	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.5	オリーブ油	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カレー粉	14	砂糖	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ソース	1	濃口醤油	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.3	酢	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.02	パルメザン	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
garam masala	0.08	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	90	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
福神漬	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ヒレカツ	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
揚げ油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さくら	1切	チンゲン菜とささみの炒め物																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口醤油	2.5	ささみフレーク	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	1.2	チンゲン菜	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	1.8	にんじん	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	1.2	油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
片栗粉	6	コンソメ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
揚げ油	6	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	0.5	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
もち	3個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口醤油	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
片栗粉	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛ひじき	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
土生姜	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひじき	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
淡口醤油	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<p>27日(月)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>タコライス ほうれん草のおかか和え</p> <table border="1"> <tr><td>豚ひき肉</td><td>40</td><td>ほうれん草</td><td>25</td></tr> <tr><td>クラッシュ大豆</td><td>10</td><td>白菜</td><td>25</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>ゆで塩</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.2</td><td>ちくわ</td><td>10</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td>淡口醤油</td><td>4</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>15</td><td>花かつお</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ダイズトマト缶</td><td>9</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.25</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>チリペッパー</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ソース</td><td>1.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>1.8</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>ベビーチーズ</p> <table border="1"> <tr><td>ベビーチーズ</td><td>1個</td></tr> </table> <p>カレーボール</p> <table border="1"> <tr><td>カレーボール</td><td>2個</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>4</td></tr> </table> <p>ごはんにのせて食べましょう</p> 	豚ひき肉	40	ほうれん草	25	クラッシュ大豆	10	白菜	25	たまねぎ	40	ゆで塩	0.15	にんにく	0.2	にんじん	10	油	0.2	ちくわ	10	塩	0.4	砂糖	0.5	ごしょう	0.01	淡口醤油	4	ピーマン	15	花かつお	0.5	ダイズトマト缶	9			コンソメ	0.25			ケチャップ	6			チリペッパー	0.01			ソース	1.2			濃口醤油	1.8			ベビーチーズ	1個	カレーボール	2個	揚げ油	4	<p>28日(火)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>豚肉のりんごソース炒め コールスローサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>50</td><td>ハム</td><td>10</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.2</td><td>キャベツ</td><td>45</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>65</td><td>ゆで塩</td><td>0.75</td></tr> <tr><td>りんご</td><td>4</td><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>6</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.8</td><td>酢</td><td>3</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.03</td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>4</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>0.8</td><td>砂糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>レモン果汁</td><td>0.1</td></tr> </table> <p>揚げぎょうざ</p> <table border="1"> <tr><td>ぎょうざ</td><td>2個</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>3.6</td></tr> </table> <p>黒砂糖豆</p> <table border="1"> <tr><td>黒砂糖</td><td>8</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>5</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>1</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.2</td></tr> </table> <p>昭和の日</p> 	豚肉	50	ハム	10	土生姜	0.2	キャベツ	45	にんにく	0.2	きゅうり	10	油	0.5	にんじん	10	たまねぎ	65	ゆで塩	0.75	りんご	4	ノンエッグマヨネーズ	6	砂糖	1.8	酢	3	ごしょう	0.03	塩	0.3	濃口醤油	4	ごしょう	0.02	レモン果汁	0.8	砂糖	1.5			レモン果汁	0.1	ぎょうざ	2個	揚げ油	3.6	黒砂糖	8	砂糖	5	片栗粉	1	水	1.2	<p>29日(水)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>中華丼 かぼちゃサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>30</td><td>ツナ油揚げ</td><td>10</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>12</td><td>かぼちゃ</td><td>50</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>40</td><td>たまねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>30</td><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>ゆで塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>1</td><td>ごしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>1</td><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>10</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>中華スープ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>メヒカリカレーフライ</p> <table border="1"> <tr><td>メヒカリカレーフライ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>3.5</td></tr> </table> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> 	豚肉	30	ツナ油揚げ	10	かまぼこ	12	かぼちゃ	50	白菜	40	たまねぎ	15	チンゲン菜	30	きゅうり	10	たまねぎ	20	ゆで塩	0.2	にんじん	10	塩	0.3	干しいたけ	1	ごしょう	0.02	土生姜	1	ノンエッグマヨネーズ	10	ごま油	1			水	20			中華スープ	5			濃口醤油	1			オイスターソース	1			砂糖	1			片栗粉	2			メヒカリカレーフライ	3.5	揚げ油	3.5	<p>30日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>給食感想や要望はこちらのQRコードからお願いします♪</p> 																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚ひき肉	40	ほうれん草	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
クラッシュ大豆	10	白菜	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	40	ゆで塩	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.2	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.2	ちくわ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.4	砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.01	淡口醤油	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ピーマン	15	花かつお	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ダイズトマト缶	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コンソメ	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ケチャップ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
チリペッパー	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ソース	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口醤油	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ベビーチーズ	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カレーボール	2個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
揚げ油	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	50	ハム	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	0.2	キャベツ	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.2	きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油	0.5	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	65	ゆで塩	0.75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りんご	4	ノンエッグマヨネーズ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	1.8	酢	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごしょう	0.03	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口醤油	4	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
レモン果汁	0.8	砂糖	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		レモン果汁	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぎょうざ	2個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
揚げ油	3.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黒砂糖	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
片栗粉	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	30	ツナ油揚げ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かまぼこ	12	かぼちゃ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白菜	40	たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
チンゲン菜	30	きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	20	ゆで塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
干しいたけ	1	ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	1	ノンエッグマヨネーズ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
中華スープ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口醤油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
オイスターソース	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
片栗粉	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
メヒカリカレーフライ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
揚げ油	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

※栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

(文部科学省基準)	エネルギー 830kcal	たんぱく質 27~42g	脂質 18~28g
-----------	------------------	-----------------	--------------

給食モニター制度を実施しています!

中学校給食に対する生徒のみなさんの生の声を聞き、より良い給食にしたいため、令和4年度から各校の生徒会や委員会のメンバーにモニターになってもらい、給食に関する感想や意見を回答してもらっています。給食に興味のある人や思いを伝えたい人は下記を参考に回答してください。

回答の所要時間は1分程度です。やってみたく感じた人はできるだけ毎日回答するようお願いいたします。毎日が無理なときは、できるときだけでもいいですよ。

〇回答方法

- 給食後、タブレットで右のQRコードを読み取ってください。
- その日の給食についての感想を入力してください。

〇入力内容

味の感想、見た目の感想、改善してほしい点などを入力してください。回答のコメントは「もう少し肉の量を増やしたほうが良い」、「もっと〇〇の献立を増やしてほしい」など具体的に入力するようにしてください。

みなさんの意見を参考に、おいしい給食を作りたいと思います。ご協力をお願いします!

