

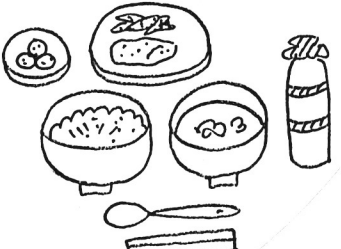

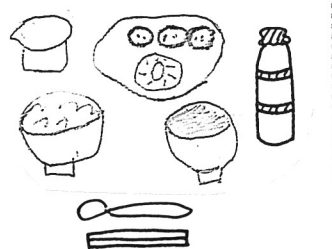
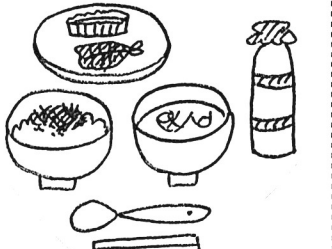

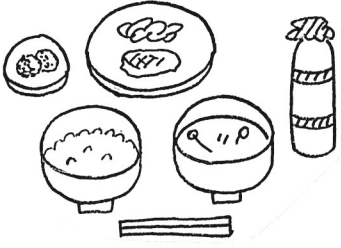

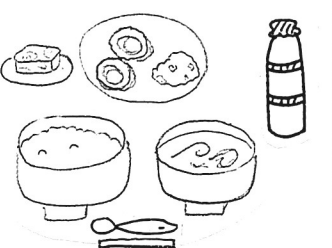
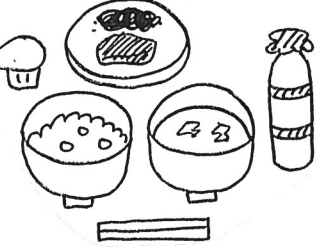
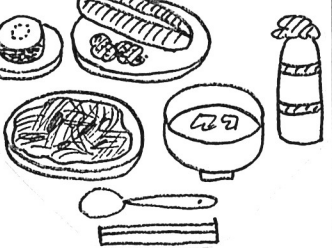

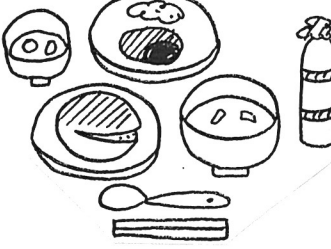
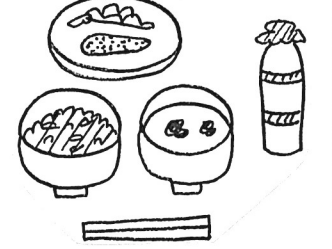
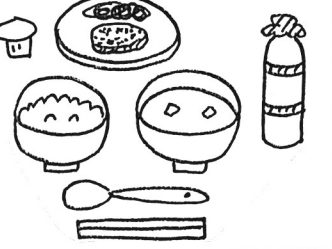


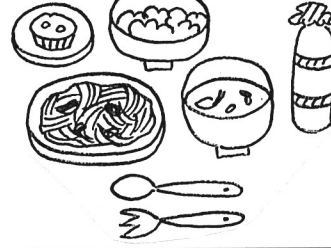
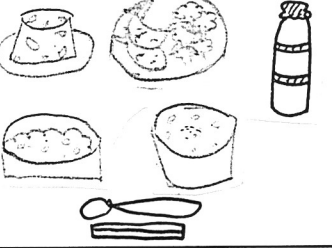
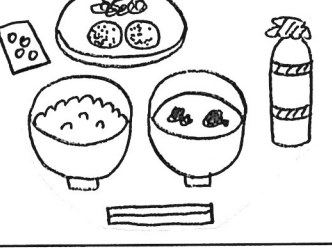

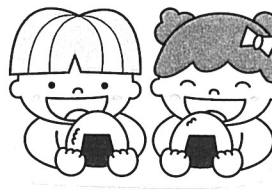



月	火	水	木	金
<p>6年生のみなさんが 2月の食育の授業で 考えた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。</p> 	<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 596 kcal 22.5 g 22.9 g</p> <p>ラーメン ぎゅうにゅう はるまき いんげんのごまあえ だいがくいも</p> 	<p>千早小 5/9の 山本りょうや こんだて</p> <p>みんながすきなやつと えいようを考えて作りました</p> <p>赤阪 5/28の 山井広樹 こんだて</p> <p>僕は和食が好き なので和食しました。</p>	<p>千早小 5/16の 川原田 明日香 こんだて</p> <p>みんなが喜んで食べて くれそうなメニューを考え ました。色とりもきれい だと思います。</p> <p>赤阪 5/30の 斎藤 孝次 こんだて</p> <p>自分の好きな食べ物はあり とておいしいです。</p>	イラストもみなさんがかいてくれました
<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 23.3 g 17.0 g</p> <p>ゆかりごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのごまあえ キャベツのみそしる わらびもち</p> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 29.6 g 19.3 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのカレーチーズやき じゃがいものリヨンふう ジュリエンスープ ヨーグルトデザート</p> 	<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 688 kcal 22.1 g 23.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ ピリカラきゅうり とうもろこしとたまごのスープ とうにゅうデザート</p> 	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 685 kcal 26.6 g 17.7 g</p> <p>なめし ぎゅうにゅう いかのつけやき さつまじる ももゼリー</p> 	<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分 681 kcal 26.1 g 17.7 g</p> <p>こくとうパン はっこうにゅう たらのオニオンマヨネーズやき アスパラガスとコーンのソテー にんじんポタージュ</p> 
<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 21.5 g 17.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いかにチリソースに ごまだんご ちんげんさいのいためもの きのこのちゅうかふうスープ</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 699 kcal 25.5 g 29.9 g</p> <p>うずまきパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ しんキャベツのサラダ もやしスープ オレンジ</p> 	<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 750 kcal 24.4 g 24.6 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう スコッチエッグ ポテトサラダ はるさめスープ すだちゼリー</p> 	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 715 kcal 28.7 g 26.9 g</p> <p>エンドウマメごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき リンゴミニゼリー ほうれんそうのごまあえ はるやさいのみそしる</p> 	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 25.6 g 21.8 g</p> <p>ベビーパン やきそば ブロッコリーのピリカラあえ レタスとたまごのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう</p> 
<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 644 kcal 21.2 g 16.0 g</p> <p>シーフードカレーライス もやしサラダ あまなつみかん ぎゅうにゅう</p> 	<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 608 kcal 28.6 g 22.3 g</p> <p>バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ フルーツしらたま キャベツのカレーソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p> 	<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 641 kcal 30.1 g 17.2 g</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん とりささみのスパイシーあげ しおゆでだまめ わかめスープ ぎゅうにゅう</p> 	<p>24 エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 27.6 g 19.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき こまつなどえのきのあえもの けんちんじる メロンミニゼリー</p> 	<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分 689 kcal 22.3 g 19.7 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ アプリコットジャム ごぼうとベーコンのようふうきんぴら まめとやさいのスープ</p> 
<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 603 kcal 28.0 g 16.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのよしほし れいとうミカン ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる</p> 	<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 570 kcal 21.3 g 17.6 g</p> <p>イタリアンスパゲティー キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン</p> 	<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 697 kcal 24.7 g 17.3 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう エビフライ ブロッコリーのソテー コーンポタージュ いちごゼリー</p> 	<p>31 エネルギー たんぱく質 塩分 632 kcal 33.4 g 19.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はたけのにくだんご じゃこピーマン ひよこまめ わかめのすましじる</p> 	<p>5月16日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>材料どれたえんどう豆を 使って17日にえん どう豆ごはんを します。 かえらて むいてね!</p> 

月 火 水 木 金

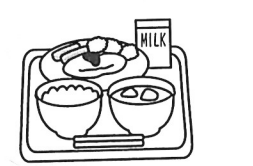
	1 ぎゅうにゅう	2 全校遠足	3 憲法記念日	4 みどりの日
	<p><b>ラーメン</b></p> <p>冷凍中華麺 120 黄 キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 にんじん 15 緑 緑豆もやし 10 緑 焼豚 10 赤 青ねぎ 5 緑 ましうが 1.5 緑 きくらげ 1 緑 にんにく 0.5 緑 ごま油 20 酒 4 淡口しょうゆ 4 めんつゆ 3 黄 自然塩 0.7 ごま油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>大学いも</b></p> <p>さつまいも 35 黄 砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 黒ごま 0.2 黄 米白較油 2 黄</p> <p><b>春巻き</b></p> <p>たけのこ水煮 15 緑 豚ひき肉 10 赤 にんじん 5 緑 にら 5 緑 緑豆春雨 4 黄 干しいたけ 2 緑 ましうが 0.5 緑 淡口しょうゆ 3 みりん 1 めんつゆ 1 黄 春巻きの皮 10 黄 米白較油 4 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p><b>いんげんのごま和え</b></p> <p>さやいんげん 20 緑 にんじん 5 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 白ごま 2 黄</p>			

7 ゆかりごはん(S) ぎゅうにゅう	8 コッペパン ぎゅうにゅう	9 ごはん(M) ぎゅうにゅう	10 ごはん(M) ぎゅうにゅう	11 黒糖パン はっ酵乳
<p><b>竹輪の天ぷら</b></p> <p>らくわ 25 赤 小麦粉 6 黄 でんぶん 3 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.2 香のり 0.2 緑 米白較油 4 黄</p> <p><b>切干大根のごま和え</b></p> <p>切干大根 5 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 3 緑 淡口しょうゆ 3 みりん 2 煮干しだし 0.1 赤 白ごま 1.5 黄</p> <p><b>キャベツと厚揚げのみそ汁</b></p> <p>厚揚げ 20 赤 キャベツ 30 緑 玉葱 15 緑 白みそ ★ 10 赤 赤みそ 3 赤 けずり節 3 赤 だし昆布 0.5 緑</p> <p><b>鶏肉のカーチス焼き</b></p> <p>鶏ささみ肉 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 20 緑 にんじん 10 赤 セロリ 1 緑 さめさや 0.2 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.1 ターメリック 0.1 チーズ 5 赤 ナチュラルチーズ 3 赤 パン粉 3 黄 米白較油 1 黄</p> <p><b>ジュリエンスープ</b></p> <p>キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 さめさや 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>UFO揚げ</b></p> <p>豚ひき肉 20 赤 白菜 15 緑 青ねぎ 5 緑 ましうが 1 緑 干しいたけ 0.7 緑 淡口しょうゆ 0.7 自然塩 0.1 ぎょうざの皮 10 黄 米白較油 4 黄</p> <p><b>豆腐と卵のスープ</b></p> <p>クリームコーン 60 緑 鶏卵 20 赤 玉葱 25 緑 ポンスラム 5 赤 マヨネーズ 1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1 自然塩 0.8 めんつゆ 1.5 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p><b>菜飯(具)</b></p> <p>小松菜 ☆ 40 緑 にんじん 15 緑 豚ひき肉 15 赤 ましうが 0.5 緑 酒 4 濃口しょうゆ 5 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ ★ 6 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>さつま汁</b></p> <p>さつまいも 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 板こんにゃく 10 緑 薄揚げ 5 赤 青ねぎ 5 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ ★ 6 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>たらのおニオンマヨネーズ焼き</b></p> <p>たら 50 赤 じゃがいも 40 黄 玉葱 40 緑 さつまいも 20 黄 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 パン粉 10 黄 牛乳 5 赤 ボタージュの素 5 黄 自然塩 0.3 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8</p> <p><b>にんじんポタージュ</b></p> <p>にんじん 40 緑 玉葱 40 緑 さつまいも 20 黄 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.2 緑 めんつゆ 1 黄 ボタージュの素 5 黄 自然塩 0.3 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8</p>	<p><b>キャベツと厚揚げのみそ汁</b></p> <p>厚揚げ 20 赤 キャベツ 30 緑 玉葱 15 緑 白みそ ★ 10 赤 赤みそ 3 赤 けずり節 3 赤 だし昆布 0.5 緑</p> <p><b>鶏肉のカーチス焼き</b></p> <p>鶏ささみ肉 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 20 緑 にんじん 10 赤 セロリ 1 緑 さめさや 0.2 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>ジュリエンスープ</b></p> <p>キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 さめさや 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>UFO揚げ</b></p> <p>豚ひき肉 20 赤 白菜 15 緑 青ねぎ 5 緑 ましうが 1 緑 干しいたけ 0.7 緑 淡口しょうゆ 0.7 自然塩 0.1 ぎょうざの皮 10 黄 米白較油 4 黄</p> <p><b>豆腐と卵のスープ</b></p> <p>クリームコーン 60 緑 鶏卵 20 赤 玉葱 25 緑 ポンスラム 5 赤 マヨネーズ 1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1 自然塩 0.8 めんつゆ 1.5 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p><b>菜飯(具)</b></p> <p>小松菜 ☆ 40 緑 にんじん 15 緑 豚ひき肉 15 赤 ましうが 0.5 緑 酒 4 濃口しょうゆ 5 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ ★ 6 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>さつま汁</b></p> <p>さつまいも 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 板こんにゃく 10 緑 薄揚げ 5 赤 青ねぎ 5 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ ★ 6 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>たらのおニオンマヨネーズ焼き</b></p> <p>たら 50 赤 じゃがいも 40 黄 玉葱 40 緑 さつまいも 20 黄 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 パン粉 10 黄 牛乳 5 赤 ボタージュの素 5 黄 自然塩 0.3 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8</p> <p><b>にんじんポタージュ</b></p> <p>にんじん 40 緑 玉葱 40 緑 さつまいも 20 黄 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.2 緑 めんつゆ 1 黄 ボタージュの素 5 黄 自然塩 0.3 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8</p>	<p><b>キャベツと厚揚げのみそ汁</b></p> <p>厚揚げ 20 赤 キャベツ 30 緑 玉葱 15 緑 白みそ ★ 10 赤 赤みそ 3 赤 けずり節 3 赤 だし昆布 0.5 緑</p> <p><b>鶏肉のカーチス焼き</b></p> <p>鶏ささみ肉 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 20 緑 にんじん 10 赤 セロリ 1 緑 さめさや 0.2 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>ジュリエンスープ</b></p> <p>キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 さめさや 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>UFO揚げ</b></p> <p>豚ひき肉 20 赤 白菜 15 緑 青ねぎ 5 緑 ましうが 1 緑 干しいたけ 0.7 緑 淡口しょうゆ 0.7 自然塩 0.1 ぎょうざの皮 10 黄 米白較油 4 黄</p> <p><b>豆腐と卵のスープ</b></p> <p>クリームコーン 60 緑 鶏卵 20 赤 玉葱 25 緑 ポンスラム 5 赤 マヨネーズ 1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1 自然塩 0.8 めんつゆ 1.5 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p><b>菜飯(具)</b></p> <p>小松菜 ☆ 40 緑 にんじん 15 緑 豚ひき肉 15 赤 ましうが 0.5 緑 酒 4 濃口しょうゆ 5 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ ★ 6 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>さつま汁</b></p> <p>さつまいも 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 板こんにゃく 10 緑 薄揚げ 5 赤 青ねぎ 5 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ ★ 6 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>たらのおニオンマヨネーズ焼き</b></p> <p>たら 50 赤 じゃがいも 40 黄 玉葱 40 緑 さつまいも 20 黄 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 パン粉 10 黄 牛乳 5 赤 ボタージュの素 5 黄 自然塩 0.3 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8</p> <p><b>にんじんポタージュ</b></p> <p>にんじん 40 緑 玉葱 40 緑 さつまいも 20 黄 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.2 緑 めんつゆ 1 黄 ボタージュの素 5 黄 自然塩 0.3 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8</p>	<p><b>キャベツと厚揚げのみそ汁</b></p> <p>厚揚げ 20 赤 キャベツ 30 緑 玉葱 15 緑 白みそ ★ 10 赤 赤みそ 3 赤 けずり節 3 赤 だし昆布 0.5 緑</p> <p><b>鶏肉のカーチス焼き</b></p> <p>鶏ささみ肉 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 20 緑 にんじん 10 赤 セロリ 1 緑 さめさや 0.2 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>ジュリエンスープ</b></p> <p>キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 さめさや 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>UFO揚げ</b></p> <p>豚ひき肉 20 赤 白菜 15 緑 青ねぎ 5 緑 ましうが 1 緑 干しいたけ 0.7 緑 淡口しょうゆ 0.7 自然塩 0.1 ぎょうざの皮 10 黄 米白較油 4 黄</p> <p><b>豆腐と卵のスープ</b></p> <p>クリームコーン 60 緑 鶏卵 20 赤 玉葱 25 緑 ポンスラム 5 赤 マヨネーズ 1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1 自然塩 0.8 めんつゆ 1.5 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p><b>菜飯(具)</b></p> <p>小松菜 ☆ 40 緑 にんじん 15 緑 豚ひき肉 15 赤 ましうが 0.5 緑 酒 4 濃口しょうゆ 5 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ ★ 6 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>さつま汁</b></p> <p>さつまいも 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 板こんにゃく 10 緑 薄揚げ 5 赤 青ねぎ 5 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ ★ 6 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>たらのおニオンマヨネーズ焼き</b></p> <p>たら 50 赤 じゃがいも 40 黄 玉葱 40 緑 さつまいも 20 黄 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 パン粉 10 黄 牛乳 5 赤 ボタージュの素 5 黄 自然塩 0.3 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8</p> <p><b>にんじんポタージュ</b></p> <p>にんじん 40 緑 玉葱 40 緑 さつまいも 20 黄 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.2 緑 めんつゆ 1 黄 ボタージュの素 5 黄 自然塩 0.3 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8</p>	<p><b>黒糖パン</b></p> <p>小麦粉 100 黄 砂糖 50 黄 黒ごま 10 黄 酵母 5 黄 水 100 水</p> <p><b>はっ酵乳</b></p> <p>生乳 100 白 砂糖 10 黄 酵母 5 黄 水 100 水</p>

14 ごはん(M) ぎゅうにゅう	15 うずまきパン ぎゅうにゅう	16 ごはん(S) ぎゅうにゅう	17 ぎゅうにゅう	18 ペーパーパン ぎゅうにゅう
<p><b>いかのチリソース煮</b></p> <p>かのこいか 30 赤 酒 1 赤 山芋ピューレ 2.5 黄 淡口しょうゆ 0.2 でんぶん 3 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白較油 4 黄 白ねぎ 8 緑 ましうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 トマトケチャップ 8 豆板醤 0.1 ごま油 0.2 黄</p> <p><b>青菜の炒め物</b></p> <p>チンゲンサイ 50 緑 にんじん 2 緑 ましうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 2 ごま油 0.4 黄</p> <p><b>きのこの中華風スープ</b></p> <p>青ねぎ 8 緑 豆腐 20 赤 しめじ 10 緑 えのきたけ 10 緑 しいたけ 10 緑 ましうが 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 4.5 酒 1 こしょう 0.1 でんぶん 2 黄 ごま油 0.2 黄 自然塩 0.2</p> <p><b>ごま団子</b></p> <p>あんり餅 20 黄 白ごま 2 黄 米白較油 1 黄</p>	<p><b>スペインッシュオムレツ</b></p> <p>じゃがいも 50 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 50 赤 牛乳 10 赤 生クリーム 2 赤 パセリ 1 緑 米白較油 1 黄 自然塩 0.5 黄 オリーブ油 0.6 黄 こしょう 0.1 トマトケチャップ 10 カットトマト 6 緑</p> <p><b>もやしスープ</b></p> <p>緑豆もやし 20 緑 玉葱 20 緑 ポークウインナー 15 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1 自然塩 0.6 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 でんぶん 1 黄</p> <p><b>オレンジ</b></p> <p>1/4個 緑</p>	<p><b>スコーッチエッグ</b></p> <p>うずら卵水煮 15 赤 豚ひき肉 20 赤 牛ひき肉 15 赤 ソテードオニオン 8 緑 牛乳 2 赤 自然塩 0.2 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 小麦粉 8 黄 鶏卵 5 赤 パン粉 15 黄 米白較油 4 黄</p> <p><b>ポテトサラダ</b></p> <p>じゃがいも ★ 34 黄 きゅうり ☆ 15 緑 にんじん 3.8 緑 ソテードオニオン 8 緑 マヨネーズ 3 黄 無糖ヨーグルト 3 赤 レモン果汁 0.8 緑 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.2 洋からし 0.1</p> <p><b>春雨スープ</b></p> <p>緑豆春雨 5 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 きくらげ 1 緑 ましうが 0.5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3 酒 2 自然塩 0.5 ごま油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>すだちゼリー</b></p> <p>1個 緑</p>	<p><b>えんどう豆ごはん</b></p> <p>米 65 黄 餅米 5 黄 えんどう豆 ☆ 20 緑 自然塩 0.5</p> <p><b>さばのつけ焼き</b></p> <p>さば 60 赤 ましうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 2.5 酒 2.5 練りごま 0.5 黄</p> <p><b>ほうれん草のごま和え</b></p> <p>ほうれん草 ☆ 40 緑 にんじん 10 緑 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤 白ごま 2 黄</p> <p><b>春野菜のみそ汁</b></p> <p>新キャベツ 20 緑 じゃがいも 8 黄 酒 5 赤 にんじん 5 緑 さめさや 5 赤 白みそ ★ 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑</p> <p><b>リンゴミニゼリー</b></p> <p>1個 緑</p>	<p><b>焼きそば</b></p> <p>焼きそば麺 40 黄 豚もも肉 15 赤 新キャベツ ★ 40 緑 にんじん 10 緑 パセリ 10 緑 にんにく 0.2 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3.5 自然塩 0.6 こしょう 0.1 でんぶん 1 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p><b>レタスと卵のスープ</b></p> <p>レタス 30 緑 鶏卵 10 赤 ポンスラム 5 赤 にんじん 3 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.2 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3.5 自然塩 0.6 こしょう 0.1 でんぶん 1 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p><b>キュウiflower</b></p> <p>1/2個 緑</p>

21 ごはん(M) ぎゅうにゅう	22 バーガーパン ぎゅうにゅう	23 ぎゅうにゅう	24 ごはん(S) ぎゅうにゅう	25 コッペパン ぎゅうにゅう
<p><b>シーフードカレー(ルウ)</b></p> <p>おさえび 15 赤 かのこいか 15 赤 玉葱 70 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 マッシュルーム 10 緑 ましうが 0.4 緑 にんにく 0.4 緑 カレー粉 0.5 りんごピューレ 15 緑 トマトピューレ 5 緑 ブルーベリー 2 緑 白ワイン 8 はいせん小麦粉 5 黄 バター 5 黄 米白較油 0.8 黄 自然塩 1.5 濃口しょうゆ 1.5 こしょう 0.1 とんこつ 15</p> <p><b>もやしサラダ</b></p> <p>緑豆もやし 30 緑 キャベツ ☆ 20 緑 にんじん 5 緑 ポンスラム 2 赤 玉葱 10 緑 淡口しょうゆ 4 レモン果汁 2 緑 砂糖 2 黄 ナツメグ 0.1 オリーブ油 0.2 赤ワイン 0.2 でんぶん 0.2 黄 白ワイン 0.2</p> <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>豚ひき肉 45 赤 牛ひき肉 18 赤 玉葱 45 緑 キャベツ 9 赤 牛乳 3.6 黄 パン粉 2.7 黄 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0 とんこつ 10</p> <p><b>フルーツ白玉</b></p> <p>白玉もち 25 黄 みかん缶詰 10 緑 バナナ缶詰 10 緑 砂糖 2 黄 レモン果汁 0.5 緑</p> <p><b>中華風たきみごはん</b></p> <p>米 70 黄 餅米 10 黄 豚もも肉 10 赤 小松菜 ☆ 30 緑 たけのこ水煮 20 緑 干しいたけ 1 緑 青ねぎ 5 緑 ましうが 1 緑 松の天 2 黄 淡口しょうゆ 3 みりん 1 酒 1 ごま油 1 黄 米白較油 0.5 黄</p> <p><b>鶏ささみパイザ揚げ</b></p> <p>鶏ささみ肉 40 赤 チリパウダー 0.2 パプリカ 0.1 緑 ナツメグ 0.1 自然塩 0.3 白ワイン 2 上新粉 2.5 黄 でんぶん 2.5 黄 米白較油 2 黄</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>白ねぎ 10 緑 系かまぼこ 7 赤 えのきたけ 1.5 淡口しょうゆ 1 緑 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤</p> <p><b>さわらのごまみそ焼き</b></p> <p>さわら 40 赤 青ねぎ 5 緑 白みそ ★ 12 赤 マヨネーズ 2 黄 白ごま 2 黄 練りごま 1 黄 酒 0.5 自然塩 0.2 米白較油 0.5 黄</p> <p><b>けんちん汁</b></p> <p>豆腐 30 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 突きこんにゃく 10 緑 干しいたけ 1 緑 けずり節 0.5 緑 だし昆布 3 鶏卵 7 赤 小麦粉 3.5 黄 自然塩 0.3 でんぶん 2 黄 米白較油 4 黄 ごま油 0.5 黄 濃厚ソース 5</p> <p><b>メロンミニゼリー</b></p> <p>1個 緑</p>	<p><b>バーガーパン</b></p> <p>小麦粉 100 黄 砂糖 50 黄 黒ごま 10 黄 酵母 5 黄 水 100 水</p> <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>豚ひき肉 45 赤 牛ひき肉 18 赤 玉葱 45 緑 キャベツ 9 赤 牛乳 3.6 黄 パン粉 2.7 黄 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0 とんこつ 10</p> <p><b>フルーツ白玉</b></p> <p>白玉もち 25 黄 みかん缶詰 10 緑 バナナ缶詰 10 緑 砂糖 2 黄 レモン果汁 0.5 緑</p> <p><b>中華風たきみごはん</b></p> <p>米 70 黄 餅米 10 黄 豚もも肉 10 赤 小松菜 ☆ 30 緑 たけのこ水煮 20 緑 干しいたけ 1 緑 青ねぎ 5 緑 ましうが 1 緑 松の天 2 黄 淡口しょうゆ 3 みりん 1 酒 1 ごま油 1 黄 米白較油 0.5 黄</p> <p><b>鶏ささみパイザ揚げ</b></p> <p>鶏ささみ肉 40 赤 チリパウダー 0.2 パプリカ 0.1 緑 ナツメグ 0.1 自然塩 0.3 白ワイン 2 上新粉 2.5 黄 でんぶん 2.5 黄 米白較油 2 黄</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>白ねぎ 10 緑 系かまぼこ 7 赤 えのきたけ 1.5 淡口しょうゆ 1 緑 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤</p> <p><b>さわらのごまみそ焼き</b></p> <p>さわら 40 赤 青ねぎ 5 緑 白みそ ★ 12 赤 マヨネーズ 2 黄 白ごま 2 黄 練りごま 1 黄 酒 0.5 自然塩 0.2 米白較油 0.5 黄</p> <p><b>けんちん汁</b></p> <p>豆腐 30 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 突きこんにゃく 10 緑 干しいたけ 1 緑 けずり節 0.5 緑 だし昆布 3 鶏卵 7 赤 小麦粉 3.5 黄 自然塩 0.3 でんぶん 2 黄 米白較油 4 黄 ごま油 0.5 黄 濃厚ソース 5</p> <p><b>メロンミニゼリー</b></p> <p>1個 緑</p>	<p><b>コッペパン</b></p> <p>小麦粉 100 黄 砂糖 50 黄 黒ごま 10 黄 酵母 5 黄 水 100 水</p>	<p><b>ごはん(S)</b></p> <p>米 65 黄 餅米 5 黄 えんどう豆 ☆ 20 緑 自然塩 0.5</p> <p><b>さばのつけ焼き</b></p> <p>さば 60 赤 ましうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 2.5 酒 2.5 練りごま 0.5 黄</p> <p><b>ほうれん草のごま和え</b></p> <p>ほうれん草 ☆ 40 緑 にんじん 10 緑 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤 白ごま 2 黄</p> <p><b>春野菜のみそ汁</b></p> <p>新キャベツ 20 緑 じゃがいも 8 黄 酒 5 赤 にんじん 5 緑 さめさや 5 赤 白みそ ★ 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑</p> <p><b>リンゴミニゼリー</b></p> <p>1個 緑</p>	<p><b>コッペパン</b></p> <p>小麦粉 100 黄 砂糖 50 黄 黒ごま 10 黄 酵母 5 黄 水 100 水</p>

28 ごはん(M) ぎゅうにゅう	29 ぎゅうにゅう	30 ごはん(S) ぎゅうにゅう	31 ごはん(M) ぎゅうにゅう	
<p><b>さばのしる干し</b></p> <p>さばのしる干し 40 赤</p> <p><b>ほうれん草のおひたし</b></p> <p>ほうれん草 ☆ 45 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤 かつおぶし 0.4 赤</p> <p><b>大根のみそ汁</b></p> <p>大根 30 緑 薄揚げ 5 赤 白ねぎ 5 緑 青ねぎ 5 緑 白みそ ★ 8 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 赤 だし昆布 0.5 緑</p> <p><b>冷凍みかん</b></p> <p>1個 緑</p>	<p><b>イタリアンスパゲティ</b></p> <p>スパゲティ 55 黄 豚ひき肉 15 赤 玉葱 30 緑 マッシュルーム 10 緑 干しいたけ ★ 1 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 自然塩 0.4 黄 とんこつ 10 淡口しょうゆ 0.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>きのこのスープ</b></p> <p>玉葱 15 緑 しめじ 15 緑 マッシュルーム 10 緑 干しいたけ ★ 1 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 自然塩 0.4 黄 とんこつ 10 淡口しょうゆ 0.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p><b>さつまいもの蒸しパン</b></p> <p>さつまいも 8 黄 ホホケキス 6 緑 小麦粉 3 黄 マヨネーズ 4 黄 砂糖 1.5 黄 レモン果汁 0.6 緑 自然塩 0.3</p>	<p><b>エビフライ</b></p> <p>えび 32 赤 パン粉 10 黄 鶏卵 6 赤 小麦粉 1 赤 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.1 米白較油 4 黄</p> <p><b>塩ゆで枝豆</b></p> <p>枝豆 30 緑 自然塩 0.3</p> <p><b>コーンポタージュ</b></p> <p>クリームコーン 35 緑 にんじん 10 緑 玉葱 30 緑 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 牛乳 20 赤 ポタージュの素 5 黄 自然塩 0.5 とんこつ 0.1 白ごま 0.5 黄</p> <p><b>いちごゼリー</b></p> <p>冷凍いちご 50 緑 アガー 3.5 緑 レモン果汁 0.5 緑</p>	<p><b>鶏の肉団子</b></p> <p>しりとり豆 35 赤 じゃがいも 25 黄 青ねぎ 2 緑 ましうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 4 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白較油 4 黄</p> <p><b>じゃこビーマン</b></p> <p>ビーマン 20 緑 ちりめんじゃこ 8 赤 酒 2 白ごま 1 黄 みりん 1 ましうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.5 緑 米白較油 2 黄</p> <p><b>わかめのすまし汁</b></p> <p>えのきたけ 20 緑 豆腐 7 赤 系かまぼこ 5 緑 みつば 1 緑 干しわかめ 1 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 淡口しょうゆ 0.5 緑 でんぶん 2 黄</p> <p><b>ひよこ豆</b></p> <p>1袋 赤</p>	<p><b>学校給食食材の放射性物質検査結果について</b></p> <p>4月17日に使用した、セロリ(静岡県産)を、府立公衆衛生研究所で検査してもらった結果、放射性物質は検出されませんでした。</p> <p>詳しい結果は、大阪府ホームページに掲載されています。</p>



【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。