令和6年 6月分

小学校給食献立予定表

No.488
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

安全においしく給食を食べるために

おちついて、よくかむと、のどがつまるのをふせげます。たべるとき、きをつけましょう。

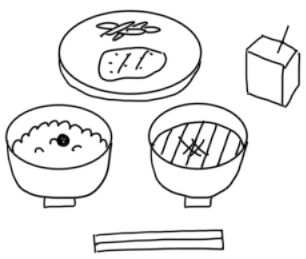
食べるときに注意が必要な食品

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

3

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
619 kcal	26.4 g	16.2 g

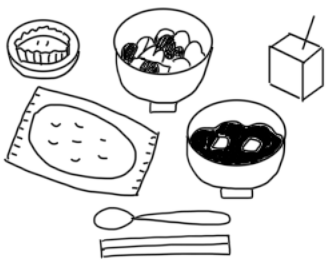
ごはん　ぎゅうにゅう
あじのいそべあげ
きんぴらごぼう　うめぼし
とうみょうとたまねぎのみそしる



4

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
645 kcal	19.5 g	24.3 g

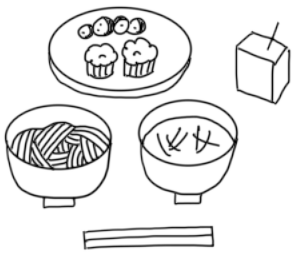
オリーブパン　ぎゅうにゅう
やさいカレー
わかめサラダ
にんじんゼリー



5

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
525 kcal	24.8 g	17.6 g

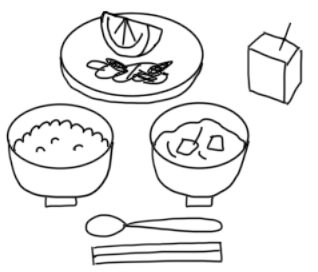
もやしラーメン
にくだんごのもちごめむし
ピリカラきゅうり
ぎゅうにゅう



6

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
612 kcal	26.3 g	14.3 g

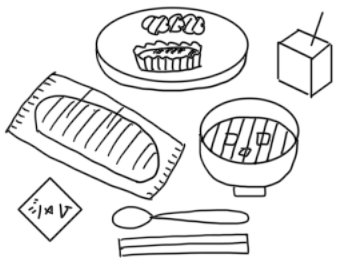
ごはん　ぎゅうにゅう
とうふとささみのくずに
こまつなとはるさめのいためもの
オレンジ



7

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
624 kcal	24.8 g	24.1 g

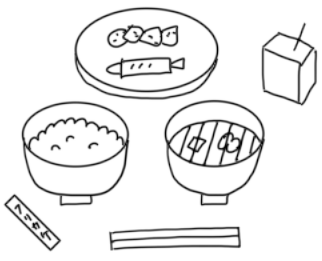
コッペパン　ブルーベリージャム
なすのカレーチーズやき
ブロッコリーのソテー
ミネストラスープ　ぎゅうにゅう



10

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
714 kcal	29.3 g	22.5 g

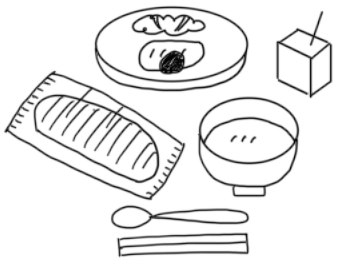
ごはん　ふりかけ　ぎゅうにゅう
ししゃものほうしょあげ
じゃがいものそぼろに
キャベツとあつあげのみそしる



11

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
609 kcal	27.4 g	20.7 g

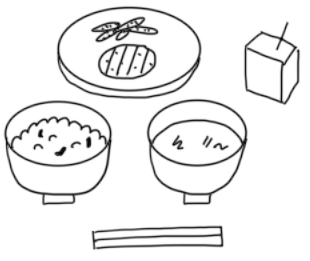
コッペパン　ぎゅうにゅう
ポークピカタ
やさいいため
コーンポタージュ



12

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
625 kcal	32.2 g	20.8 g

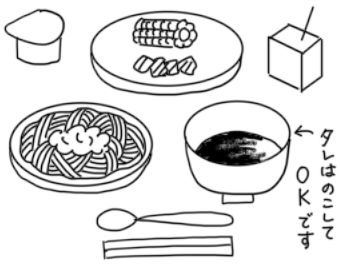
わかめごはん　ぎゅうにゅう
こなどうふいりハンバーグ
いんげんのごまよごし
ゆばのすましじる



13

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
632 kcal	28.9 g	22.1 g

れいめん　ぎゅうにゅう
ピリカラポーク
ゆでとうもろこし
ヨーグルト



14

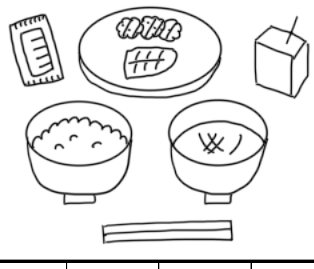
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
672 kcal	24.0 g	23.7 g

アップルパン　ぎゅうにゅう
ポテトコロッケ
キャベツのヨーグルトサラダ
コンソメスープ

17

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
662 kcal	25.2 g	20.6 g

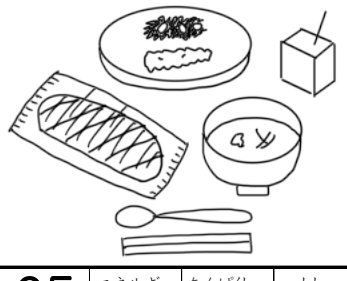
ごはん　ぎゅうにゅう
さばのしおやき　れいとうパイン
ブロッコリーのごまあえ
ひやしそうめんじる



18

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
599 kcal	26.4 g	24.6 g

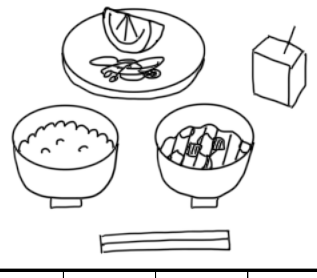
こくとうパン　ぎゅうにゅう
ささみのアーモンドあげ
まめとひじきのごまマヨあえ
レタスとたまごのスープ



19

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
667 kcal	26.0 g	17.3 g

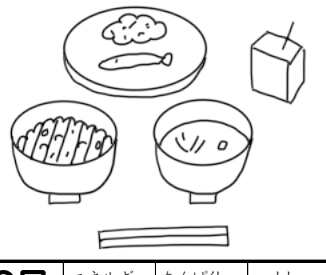
ごはん　ぎゅうにゅう
すぶた
もやしのナムル
オレンジ



20

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
633 kcal	27.4 g	17.9 g

ふかがわめし　ぎゅうにゅう
ししゃものてんぷら
ゆかりづけ
すましじる



21

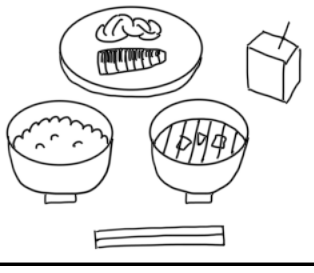
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
590 kcal	22.7 g	19.0 g

コッペパン　はっこうにゅう
ケチャップフランク
キャベツのカレーソテー
スープミルファンティー

24

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
649 kcal	27.2 g	17.1 g

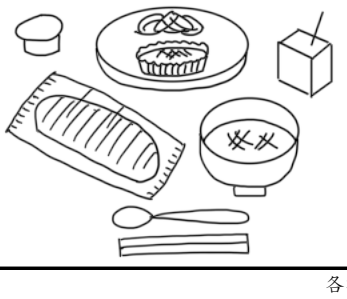
ごはん　ぎゅうにゅう
いわしのうめに
きりぼしだいこんのにもの
さつまじる



25

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
638 kcal	24.3 g	25.3 g

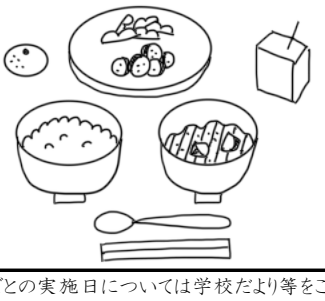
コッペパン　ぎゅうにゅう
ポテトミートグラタン
もやしサラダ　とうにゅうプリン
ジュリエンヌスープ



26

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
620 kcal	24.5 g	20.6 g

ごはん　ぎゅうにゅう
マーボーなす　ピリカラきゅうり
しおゆでえだまめ
れいとうみかん



27

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
677 kcal	20.0 g	22.4 g

ハヤシライス
ブロッコリーとハムのサラダ
バナナ
ぎゅうにゅう

28

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
604 kcal	28.6 g	23.1 g

コッペパン　ぎゅうにゅう
かぼちゃいりハンバーグ
いんげんソテー
じゃがいもポタージュ

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

令和6年 6月分

小学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの

●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう

3

ごはん(M)　牛乳

あじの磯辺揚げ

あじ	40.0	赤
小麦粉	5.0	黄
でんぷん	4.0	黄
あおさのり	0.2	赤
自然塩	0.2	
ﾍﾟｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.1	
米白絞油	4.0	黄

きんぴらごぼう

ごぼう	20.0	緑
にんじん	4.0	緑
突きこんにゃく	16.0	緑
濃口しょうゆ	3.2	
みりん	3.2	
砂糖	0.8	黄
ごま油	0.8	黄
白ごま	0.8	黄

豆苗と玉ねぎのみそ汁

豆苗	15.0	緑
玉葱	☆ 20.0	緑
しめじ	5.0	緑
にんじん	5.0	緑
白みそ	7.5	赤
赤みそ	★ 5.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.3	

梅干し

1個　緑

4

オリーブパン　牛乳

野菜カレー

豚ひき肉	15.0	赤
じゃがいも	★ 30.0	黄
にんじん	20.0	緑
玉葱	★ 40.0	緑
なす	★ 20.0	緑
土しょうが	0.8	緑
にんにく	★ 0.6	緑
カットトマト	20.0	緑
りんごピューレ	20.0	緑
プルーンピューレ	2.0	緑
赤ワイン	5.0	
カレー粉	0.6	
小麦粉	5.0	黄
オリーブ油	0.8	黄
自然塩	1.5	
こしょう	0.1	
米白絞油	4.0	黄
とんこつ	10.0	

わかめサラダ

きゅうり	☆ 31.5	緑
キャベツ	10.0	緑
にんじん	5.0	緑
玉葱	★ 10.8	緑
干しわかめ	1.4	赤
菜種サラダ油	3.2	黄
レモン果汁	4.5	緑
砂糖	4.5	黄
淡口しょうゆ	5.4	
洋からし	0.1	

にんじんゼリー

にんじん	10.0	緑
オレンジジュース	40.0	緑
みかん缶詰	15.0	緑
アガー	3.0	緑
レモン果汁	1.0	緑
砂糖	2.0	黄

5

牛乳

もやしラーメン

冷凍中華麺	130	黄
緑豆もやし	33.0	緑
玉葱	★ 16.5	緑
キャベツ	★ 11.0	緑
にんじん	5.5	緑
焼豚	5.5	赤
青ねぎ	☆ 5.5	緑
土しょうが	1.7	緑
さくらげ	1.1	緑
にんにく	★ 0.6	緑
とんこつ	11.0	
だし昆布	0.6	
酒	4.4	
淡口しょうゆ	8.0	
でんぷん	2.5	黄
菜種サラダ油	1.1	黄
ごま油	0.6	黄
こしょう	0.1	

肉団子の餅米蒸し

豚ひき肉	40.0	赤
餅米	15.0	黄
白ねぎ	10.0	緑
干ししいたけ	0.3	緑
土しょうが	0.5	緑
でんぷん	2.0	黄
砂糖	0.5	黄
自然塩	0.4	
淡口しょうゆ	0.4	

ピリカラきゅうり

きゅうり	☆ 40.0	緑
白ごま	1.0	黄
濃口しょうゆ	1.0	
砂糖	0.5	黄
ごま油	0.3	黄
豆板醤	0.2	
自然塩	0.1	

6

ごはん(M)　牛乳

豆腐とささみの葛煮

豆腐	80.0	赤
鶏ささみ肉	35.0	赤
白菜	★ 20.0	緑
にんじん	7.0	緑
白ねぎ	5.0	緑
土しょうが	0.5	緑
酒	1.5	
淡口しょうゆ	3.0	
濃口しょうゆ	1.3	
みりん	1.3	
自然塩	0.1	
でんぷん	8.0	黄
ごま油	0.5	黄
米白絞油	1.0	黄
だし昆布	0.5	

小松菜と春雨の炒め物

小松菜	☆ 30.0	緑
豚ひき肉	5.0	赤
にんじん	10.0	緑
白ねぎ	5.0	緑
緑豆春雨	5.0	黄
土しょうが	0.4	緑
濃口しょうゆ	3.5	
酒	1.0	
砂糖	1.5	黄
ごま油	1.0	黄

オレンジ

1/4個　緑

7

コッペパン　牛乳

なすのカレーチーズ焼き

なす	★ 90.0	緑
豚ひき肉	25.0	赤
玉葱	★ 35.0	緑
土しょうが	0.7	緑
にんにく	★ 0.5	緑
赤ワイン	4.0	
自然塩	0.2	
米白絞油	5.0	黄
カレールウ	5.0	黄
粉チーズ	2.5	赤
ナチュラルチーズ	5.0	赤
パセリ	0.5	緑
パン粉	2.0	黄

ブルーベリージャム

1個　黄

ブロッコリーのソテー

ブロッコリー	15.0	緑
キャベツ	★ 20.0	緑
玉葱	★ 10.0	緑
オリーブ油	0.5	黄
自然塩	0.5	
砂糖	0.2	黄
こしょう	0.1	

ミネストラスープ

キャベツ	★ 20.0	緑
玉葱	★ 20.0	緑
カットトマト	20.0	緑
にんじん	10.0	緑
セロリ	5.0	緑
アルファベットマカロニ	5.0	黄
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.8	
砂糖	1.5	黄
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

10

ごはん(M)　牛乳

ししゃもの奉書揚げ

ししゃも	40.0	赤
ワンタンの皮	9.0	黄
小麦粉	0.5	黄
米白絞油	4.0	黄

じゃがいものそぼろ煮

じゃがいも	70.0	黄
豚ひき肉	15.0	赤
土しょうが	1.0	緑
濃口しょうゆ	3.5	
みりん	2.5	
酒	1.5	
砂糖	0.5	黄
米白絞油	0.6	黄

キャベツと厚揚げのみそ汁

厚揚げ	15.0	赤
キャベツ	★ 25.0	緑
玉葱	★ 15.0	緑
白みそ	10.0	赤
赤みそ	★ 2.5	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	

ふりかけ

1個　赤

11

コッペパン　牛乳

ポークピカタ

豚ロース肉	40.0	赤
白ワイン	1.0	
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
小麦粉	1.5	黄
でんぷん	1.5	黄
鶏卵	8.0	赤
粉チーズ	1.5	赤
生クリーム	1.0	赤
パン粉	1.0	黄
パセリ	0.5	緑
トマトケチャップ	10.0	
濃厚ソース	2.0	

野菜いため

キャベツ	★ 20.0	緑
きゅうり	15.0	緑
緑豆もやし	15.0	緑
玉葱	★ 10.0	緑
にんじん	5.0	緑
土しょうが	0.4	緑
淡口しょうゆ	3.0	
みりん	1.0	
米白絞油	0.5	黄

コーンポタージュ

クリームコーン	25.0	緑
じゃがいも	★ 20.0	黄
にんじん	10.0	緑
玉葱	★ 30.0	緑
セロリ	5.0	緑
パセリ	0.5	緑
牛乳	30.0	赤
ポタージュの素	3.5	黄
自然塩	0.5	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	
米白絞油	0.5	黄

12

わかめごはん(M)　牛乳

粉豆腐入りハンバーグ

粉豆腐	5.0	赤
パン粉	3.5	黄
調理用豆乳	15.0	赤
玉葱	★ 40.0	緑
豚ひき肉	50.0	赤
鶏卵	10.0	赤
米白絞油	0.5	黄
自然塩	0.3	
ナツメグ	0.1	
こしょう	0.1	
土しょうが	0.5	緑
濃口しょうゆ	3.0	
酒	3.0	
砂糖	1.2	黄
でんぷん	1.2	黄

いんげんのごまよごし

さやいんげん	20.0	緑
にんじん	5.0	緑
淡口しょうゆ	1.0	
みりん	0.5	
砂糖	0.5	黄
煮干しだし	0.1	
黒ごま	1.0	黄

ゆばのすまし汁

にんじん	5.0	緑
糸かまぼこ	5.0	赤
青ねぎ	☆ 5.0	緑
大豆の華	2.0	赤
刻み昆布	0.5	赤
けずり節	3.0	
淡口しょうゆ	4.5	
自然塩	0.3	
でんぷん	2.0	黄

13

牛乳

冷麺

冷凍中華麺	110	黄
酒	1.0	赤
焼豚	5.0	赤
干ししいたけ	1.0	緑
キャベツ	★ 30.0	緑
きゅうり	☆ 15.0	緑
緑豆もやし	20.0	緑
にんじん	10.0	緑
とんこつ	7.0	
だし昆布	0.3	
土しょうが	1.0	緑
にんにく	★ 0.2	
濃口しょうゆ	5.5	
淡口しょうゆ	2.5	
砂糖	3.5	黄
レモン果汁	3.0	緑
酒	3.0	
米酢	0.5	
みりん	0.4	
洋からし	0.2	
白ごま	2.0	黄
菜種サラダ油	1.0	黄
ごま油	0.5	黄

ピリカラポーク

豚もも角肉	40.0	赤
酒	1.5	
自然塩	0.1	
小麦粉	6.5	黄
米白絞油	4.0	黄
白ねぎ	5.0	緑
土しょうが	1.0	緑
豆板醤	0.1	
濃口しょうゆ	3.0	
砂糖	1.5	黄
でんぷん	0.7	黄

ゆでとうもろこし

1/3個　緑

ヨーグルト

1個　赤

14

アップルパン　牛乳

ポテトコロッケ

じゃがいも	★ 80.0	黄
豚ひき肉	15.0	赤
玉葱	★ 15.0	緑
にんじん	5.0	緑
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
パン粉	10.0	黄
鶏卵	7.0	赤
小麦粉	3.5	黄
米白絞油	4.0	黄
トマトケチャップ	8.0	

キャベツのヨーグルトサラダ

キャベツ	★ 35.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
玉葱	★ 8.0	緑
無糖ヨーグルト	4.0	赤
マヨネーズ	4.0	黄
砂糖	2.0	黄
レモン果汁	0.6	緑
自然塩	0.3	

コンソメスープ

玉葱	★ 15.0	緑
にんじん	5.0	緑
セロリ	5.0	緑
ベーコン	10.0	赤
とんこつ	7.0	
とりがらスープ	5.0	赤
淡口しょうゆ	2.0	
白ワイン	1.0	
自然塩	0.6	
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

17

ごはん(M)　牛乳

さばの塩焼き

さば	40.0	赤
酒	4.0	
自然塩	0.4	
米白絞油	0.5	黄

ブロッコリーのごま和え

ブロッコリー	★ 30.0	緑
キャベツ	★ 10.0	緑
淡口しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
煮干しだし	0.1	
すりごま	1.0	黄

冷やしそうめん汁

素麺	10.0	黄
にんじん	5.0	緑
みつば	5.0	緑
干ししいたけ	1.0	緑
けずり節	3.0	
淡口しょうゆ	5.0	
みりん	2.5	
自然塩	0.5	
氷	30.0	

冷凍パイン

1個　緑

18

黒糖パン　牛乳

ささみのアーモンド揚げ

鶏ささみ肉	25.0	赤
白ワイン	1.0	
自然塩	0.2	
アーモンドダイス	5.0	黄
カレー粉	0.1	
小麦粉	5.0	黄
ﾍﾟｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.1	
米白絞油	3.0	黄

豆とヒジキのごまマヨ和え

キャベツ	16.0	緑
大豆	5.0	赤
芽ひじき	2.0	赤
玉葱	★ 7.0	緑
マヨネーズ	5.0	黄
すりごま	0.8	黄
淡口しょうゆ	2.0	
砂糖	2.0	黄
洋からし	0.2	

レタスと卵のスープ

レタス	30.0	緑
鶏卵	20.0	赤
にんじん	3.0	緑
パセリ	0.5	緑
とんこつ	7.0	
淡口しょうゆ	4.0	
自然塩	0.4	
こしょう	0.1	
でんぷん	1.0	黄
オリーブ油	0.5	黄

19

ごはん(M)　牛乳

酢豚

豚もも角肉	50.0	赤
玉葱	★ 27.5	緑
にんじん	22.0	緑
たけのこ水煮	16.5	緑
ピーマン	5.0	緑
干ししいたけ	1.1	緑
土しょうが	2.2	緑
でんぷん	12.0	黄
みりん	5.5	
淡口しょうゆ	8.0	
米白絞油	3.3	黄
砂糖	2.2	黄
トマトケチャップ	2.2	
酒	2.2	
米酢	0.6	
ごま油	1.1	黄
自然塩	0.2	

もやしのナムル

緑豆もやし	30.0	緑
ぜんまい	10.0	緑
ほうれん草	☆ 10.0	緑
にんじん	3.0	緑
焼豚	5.0	赤
青ねぎ	☆ 3.0	緑
土しょうが	0.5	緑
濃口しょうゆ	2.5	
米酢	0.5	
砂糖	1.0	黄
ごま油	0.5	黄
豆板醤	0.1	
白ごま	1.0	黄

オレンジ

1/4個　緑

20

牛乳

深川飯

米	65.0	黄
餅米	10.0	黄
あさりむき身	20.0	赤
芽ひじき	2.0	赤
にんじん	15.0	緑
ごぼう	15.0	緑
突きこんにゃく	15.0	緑
土しょうが	1.0	緑
淡口しょうゆ	6.0	
自然塩	0.2	
みりん	4.0	
酒	4.0	
ごま油	0.8	黄
米白絞油	2.0	黄
けずり節	2.0	

ししゃもの天ぷら

ししゃも	20.0	赤
小麦粉	6.0	黄
でんぷん	1.0	黄
ﾍﾟｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.1	
米白絞油	2.0	黄

ゆかり漬け

キャベツ	★ 35.0	緑
きゅうり	☆ 15.0	緑
白ごま	0.5	黄
ゆかり粉	0.3	緑
淡口しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
菜種サラダ油	0.5	黄
煮干しだし	0.1	

すまし汁

豆腐	20.0	赤
にんじん	10.0	緑
糸かまぼこ	5.0	赤
えのきたけ	5.0	緑
青ねぎ	☆ 3.0	緑
けずり節	4.0	
だし昆布	0.5	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.6	
でんぷん	2.0	黄

21

コッペパン　はっ酵乳

ケチャップフランク

ポークフランク	40.0	赤
玉葱	★ 20.0	緑
カットトマト	15.0	緑
トマトケチャップ	15.0	
ウスターソース	0.8	
濃厚ソース	0.8	
砂糖	0.8	黄
米白絞油	1.0	黄

キャベツのカレーソテー

キャベツ	★ 32.0	緑
自然塩	0.4	
カレー粉	0.1	
ターメリック	0.1	

スープミルファンティー

じゃがいも	★ 40.0	緑
玉葱	★ 20.0	緑
鶏卵	20.0	赤
しめじ	5.0	緑
パセリ	0.5	緑
とんこつ	7.0	
パン粉	1.0	黄
粉チーズ	1.0	赤
自然塩	1.0	
オリーブ油	0.4	黄
こしょう	0.1	
でんぷん	1.0	黄

24

ごはん(S)　牛乳

いわしの梅煮

いわし筒切り	40.0	赤
土しょうが	2.0	緑
濃口しょうゆ	6.0	
砂糖	5.0	黄
梅肉	3.0	緑

切干大根の煮物

切干大根	5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
にんじん	3.0	緑
淡口しょうゆ	2.5	
みりん	2.0	
砂糖	0.8	黄
ごま油	0.5	黄

さつま汁

さつまいも	30.0	黄
にんじん	10.0	緑
ごぼう	10.0	緑
板こんにゃく	10.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
青ねぎ	☆ 5.0	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
白みそ	★ 8.0	赤
赤みそ	5.0	赤
ごま油	0.4	黄

25

コッペパン　牛乳

ポテトミートグラタン

豚ひき肉	30.0	赤
じゃがいも	★ 50.0	黄
玉葱	★ 30.0	緑
カットトマト	30.0	緑
トマトケチャップ	8.0	
土しょうが	0.5	緑
にんにく	★ 0.5	緑
オリーブ油	1.0	黄
自然塩	0.4	
ナツメグ	0.3	
こしょう	0.1	
でんぷん	0.5	黄
鶏卵	10.0	赤
生クリーム	1.5	赤
粉チーズ	2.5	赤
パセリ	0.5	緑

豆乳プリン

1個　赤

もやしサラダ

緑豆もやし	40.0	緑
きゅうり	☆ 15.0	緑
にんじん	5.0	緑
玉葱	★ 10.0	緑
淡口しょうゆ	3.5	
レモン果汁	2.0	緑
砂糖	2.0	黄
菜種サラダ油	2.0	黄
カレー粉	0.2	
でんぷん	0.3	黄

ジュリエンヌスープ

キャベツ	★ 15.0	緑
玉葱	★ 15.0	緑
にんじん	2.0	緑
セロリ	2.0	緑
とんこつ	7.0	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.7	
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

26

ごはん(M)　牛乳

マーボーなす

なす	★ 90.0	緑
豚ひき肉	40.0	赤
白ねぎ	8.0	緑
干ししいたけ	1.0	緑
土しょうが	1.0	緑
にんにく	★ 0.3	緑
米白絞油	3.0	黄
濃口しょうゆ	6.0	
八丁味噌	2.0	赤
酒	2.0	
みりん	2.0	
砂糖	1.0	黄
ごま油	0.5	黄
豆板醤	0.3	
パプリカ	0.2	緑
でんぷん	4.0	黄

ピリカラきゅうり

きゅうり	☆ 40.0	緑
白ごま	1.0	黄
濃口しょうゆ	1.0	
砂糖	0.5	黄
ごま油	0.3	黄
豆板醤	0.2	
自然塩	0.1	

塩ゆで枝豆

枝豆	25.0	緑
自然塩	0.3	

冷凍みかん

1個　緑

27

ごはん(M)　牛乳

ハヤシライス

牛もも肉	15.0	赤
玉葱	★ 70.0	緑
にんじん	15.0	緑
セロリ	10.0	緑
にんにく	★ 0.7	緑
冷凍グリーンピース	5.0	緑
カットトマト	20.0	緑
トマトケチャップ	8.0	
小麦粉	4.5	黄
オリーブ油	1.0	黄
赤ワイン	2.0	
濃厚ソース	2.5	
八丁味噌	2.0	赤
ウスターソース	1.2	
濃口しょうゆ	0.7	
自然塩	0.7	
砂糖	0.7	黄
ナツメグ	0.2	
こしょう	0.1	
米白絞油	2.0	黄
とんこつ	10.0	

ブロッコリーとハムのサラダ

ブロッコリー	25.0	緑
キャベツ	★ 25.0	緑
ボンレスハム	8.0	赤
玉葱	★ 10.0	緑
レモン果汁	1.0	緑
砂糖	1.0	黄
菜種サラダ油	1.0	黄
白ワイン	0.8	
自然塩	0.1	
洋からし	0.1	
マヨネーズ	8.0	黄

バナナ

1/3本　緑

28

コッペパン　牛乳

かぼちゃ入りハンバーグ

豚ひき肉	50.0	赤
かぼちゃ	☆ 25.0	緑
玉葱	☆ 20.0	緑
鶏卵	10.0	赤
パン粉	3.0	黄
自然塩	0.2	
ナツメグ	0.2	
こしょう	0.1	
赤ワイン	1.5	
米白絞油	0.5	黄
トマトケチャップ	12.0	
濃厚ソース	2.0	

いんげんソテー

さやいんげん	★ 20.0	緑
キャベツ	★ 10.0	緑
しめじ	10.0	緑
米白絞油	0.2	黄
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	

じゃがいもポタージュ

じゃがいも	★ 50.0	黄
玉葱	★ 20.0	緑
セロリ	5.0	緑
パセリ	0.5	緑
牛乳	30.0	赤
ポタージュの素	5.0	黄
オリーブ油	1.0	黄
自然塩	0.5	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	

【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。