
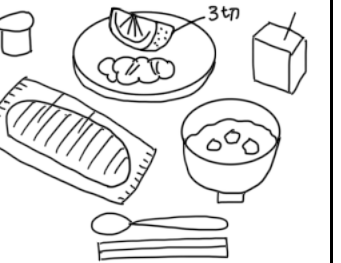







# 中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
 <b>ブラジル料理献立</b> 新メニューのブラジル料理です。「キビ(KIBE)」はアラブ系移民とともにブラジルに伝わった、麦とハーブが入るひき肉料理です。「ソッパ・ダ・ノナ(SOPA・DA・NONA)」は、おばあちゃんのスープ、という意味。少しじゃがいもをつぶすのが特徴で、やさしい味です。	<b>1</b> エネルギー たんぱく質 塩分 813 kcal 39.9 g 24.6 g コッペパン 牛乳 キビ ソッパ・ダ・ノナ オレンジゼリー 	<b>2</b> エネルギー たんぱく質 塩分 906 kcal 27.5 g 26.2 g ごはん 牛乳 春巻き 小魚ナッツ チンゲンサイの炒め物 とうもろこしと卵のスープ 	<b>3</b> エネルギー たんぱく質 塩分 845 kcal 32.6 g 20.2 g ごはん 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト 小松菜のごま和え 里芋とえのきのおつゆ 	<b>4</b> エネルギー たんぱく質 塩分 780 kcal 36.5 g 23.8 g 粉豆腐入りミートスパゲティ もやしサラダ バナナ 牛乳 
	<b>7</b> エネルギー たんぱく質 塩分 795 kcal 33.4 g 19.2 g ごはん 牛乳 八宝菜 ささみの天ぷら ほうれん草とえのきの和え物 	<b>8</b> エネルギー たんぱく質 塩分 764 kcal 29.8 g 21.7 g コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜いため キャラメルパテ マカロニと野菜のスープ 	<b>9</b> エネルギー たんぱく質 塩分 841 kcal 24.1 g 21.3 g ビビンバ 牛乳 わかめスープ 大学いも ミニはっ酵乳 	<b>10</b> 中間テスト 
<b>14</b> スポーツの日 	<b>15</b> エネルギー たんぱく質 塩分 804 kcal 31.1 g 25.0 g コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ ぶどうゼリー 	<b>16</b> エネルギー たんぱく質 塩分 749 kcal 26.4 g 15.4 g たらこふりかけごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 切干大根のハリハリ漬け もやしのみそ汁 	<b>17</b> エネルギー たんぱく質 塩分 770 kcal 38.4 g 17.9 g ごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ 白菜のおひたし 豆苗と玉ねぎのみそ汁 	<b>18</b> エネルギー たんぱく質 塩分 960 kcal 40.3 g 34.7 g 弁当給食 給食センターがバリエーションをこめて作ります ※お天気がよければ外で食べてもいいですよ！ 
<b>21</b> エネルギー たんぱく質 塩分 844 kcal 36.3 g 20.0 g ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ ゆかり漬け きこのみそ汁 くるみ餅 	<b>22</b> エネルギー たんぱく質 塩分 810 kcal 34.7 g 25.4 g アップルパン 牛乳 ホキのパセリフライ ごぼうのカレー炒め トマトと豆のスープ プロセスチーズ 	<b>23</b> エネルギー たんぱく質 塩分 807 kcal 36.5 g 17.9 g さつまいもご飯 牛乳 あじの梅煮 ほうれん草のごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁 	<b>24</b> エネルギー たんぱく質 塩分 812 kcal 34.2 g 19.4 g ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え 柿 	<b>25</b> エネルギー たんぱく質 塩分 837 kcal 32.0 g 29.6 g コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ ヨーグルト 
<b>28</b> エネルギー たんぱく質 塩分 808 kcal 32.2 g 25.8 g 栗ご飯 牛乳 焼さんまのおろししょうゆ 白菜の即席漬け 豚汁 	<b>29</b> エネルギー たんぱく質 塩分 700 kcal 29.7 g 18.0 g コッペパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソーテー クラムチャウダー 	<b>30</b> エネルギー たんぱく質 塩分 707 kcal 35.0 g 25.2 g 白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり さつまいもスティック 	<b>31</b> エネルギー たんぱく質 塩分 862 kcal 25.2 g 25.0 g カレーライス ほうれん草とくるみのサラダ 粉豆腐ドーナツ 牛乳 	<b>10/30 食品ロス削減の日</b> しゃくひん さくげん ひ  もったいないをかんがえよう！

月	火	水	木	金
 <p>10月は食品ロス削減月間です できることから やってみましょう</p> <p>1 買い過ぎない</p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>1 コッペパン 牛乳</p> <p>キビ</p> <p>鶏ひき肉 52.0 赤 牛ひき肉 19.5 赤 もち麦 19.5 黄 玉葱 39.0 緑 パセリ 2.0 緑 ミント 0.3 緑 にんにく 1.3 緑 にんにく 0.8 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 レモン 10.0 緑</p> <p>ソッパ・ダ・ノナ</p> <p>鶏もも肉 26.0 赤 じゃがいも 39.0 黄 玉葱 26.0 緑 にんにく 19.5 緑 ツイストマカロニ 6.5 黄 カットマト 32.5 緑 トマトピューレ 6.5 緑 とんこつ 13.0 自然塩 1.3 砂糖 1.3 黄</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>オレンジジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄</p>	<p>2 ごはん(M) 牛乳</p> <p>春巻 き</p> <p>豚ひき肉 20.0 赤 大豆もやし 15.0 緑 たけのこ水煮 5.0 緑 にんにく 10.0 緑 土しうが 12.0 緑 青ねぎ 10.0 緑 緑豆春雨 12.0 黄 干しいたけ 1.0 緑 土しうが 1.0 緑 淡口しょうゆ 6.0 とんこつ 2.0 ごま油 0.8 黄 めんぷん 4.0 黄 春巻きの皮 20.0 黄 小麦粉 1.0 黄 米白絞油 8.0 黄</p> <p>チンゲンサイの炒め物</p> <p>チンゲンサイ 26.0 緑 白菜 45.5 緑 にんにく 2.6 緑 土しうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 ごま油 0.3 黄</p> <p>どうろくしと卵のスープ</p> <p>クリームコーン 39.0 緑 鶏卵 13.0 赤 玉葱 32.5 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 1.0 こしょう 0.1 めんぷん 0.1 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>ござかなナッツ</p> <p>1袋 赤</p>	<p>3 ごはん(M) 牛乳</p> <p>さつま揚げ</p> <p>冷凍里芋 45.5 黄 えのきたけ 13.0 緑 土しうが 0.8 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 5.2 みりん 2.6 自然塩 0.3 めんぷん 2.6 黄 刻み海苔 0.4 赤</p> <p>里芋とえのきのおつゆ</p> <p>冷凍里芋 45.5 黄 えのきたけ 13.0 緑 土しうが 0.8 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 5.2 みりん 2.6 自然塩 0.3 めんぷん 2.6 黄 刻み海苔 0.4 赤</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>小松菜 26.0 緑 白菜 26.0 緑 にんにく 9.1 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄</p> <p>ヨーグルト</p> <p>1個 赤</p>	<p>4 牛乳</p> <p>もやしサラダ</p> <p>緑豆もやし 52.0 緑 きゅうり ☆26.0 緑 にんにく 6.5 緑 ポテトサラダ 3.3 赤 白ワイン 0.7 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 4.6 レモン果汁 2.0 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3</p> <p>ミニトマト</p> <p>1個 赤</p>
	<p>7 ごはん(M) 牛乳</p> <p>八宝菜</p> <p>豚もも肉 13.0 赤 土しうが 1.3 緑 にんにく ☆0.9 緑 むぎそば 13.0 赤 米白絞油 3.9 黄 白菜 91.0 緑 玉葱 32.5 緑 にんにく 13.0 緑 干しいたけ 0.7 緑 きくらげ 1.3 緑 めんぷん 8.5 黄 淡口しょうゆ 5.9 濃口しょうゆ 2.0 みりん 1.3 酒 1.3 ごま油 1.3 黄 だし昆布 0.7 自然塩 0.5</p> <p>ささみの天ぷら</p> <p>鶏ささみ肉 50.0 赤 酒 4.0 自然塩 0.6 こしょう 0.1 小麦粉 6.0 黄 めんぷん 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 4.0 黄</p> <p>ほうれん草とえのきの和え物</p> <p>ほうれん草 ☆32.5 緑 白菜 26.0 緑 にんにく 9.1 緑 えのきたけ 13.0 緑 土しうが 3.9 みりん 3.9 煮干しだし 0.1 米白絞油 0.8 黄</p>	<p>8 コッペパン 牛乳</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>じゃがいも ☆66.5 黄 玉葱 26.6 緑 鶏卵 66.5 赤 米白絞油 0.8 黄 自然塩 0.8 こしょう 0.1 トマトケチャップ 13.3 カットマト 8.0 緑</p> <p>マカロニと野菜のスープ</p> <p>玉葱 19.5 緑 にんにく 6.5 緑 キャベツ 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 ホールコーン 13.0 緑 アルファベットマカロニ 10.4 黄 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.9 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p> <p>野菜いため</p> <p>キャベツ 26.0 緑 鶏もも肉 26.0 緑 玉葱 13.0 緑 にんにく 9.1 緑 えのきたけ 13.0 緑 土しうが 3.9 淡口しょうゆ 4.8 みりん 1.3 米白絞油 0.8 黄</p> <p>キャラメルパテ</p> <p>1個 黄</p>	<p>9 ごはん(M) 牛乳</p> <p>ピビンバ</p> <p>ほうれん草 ☆13.0 緑 緑豆もやし 52.0 緑 にんにく 13.0 緑 豚ひき肉 26.0 赤 ぜんまい 6.5 緑 にんにく 6.5 緑 土しうが 0.9 緑 土しうが 0.4 緑 濃口しょうゆ 7.8 酒 3.9 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 ごま油 1.3 黄 豆板醤 0.3 すりごま 2.0 黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>わかめ 13.0 緑 糸かまぼこ 6.9 赤 にんにく 3.5 緑 干しわかめ 1.3 赤 土しうが 0.9 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 13.0 濃口しょうゆ 4.6 ごま油 0.7 黄 自然塩 0.4 めんぷん 2.6 黄</p> <p>大学いも</p> <p>さつまいも ☆81.9 黄 はちみつ 10.4 黄 濃口しょうゆ 0.6 黒ごま 0.5 黄 米白絞油 4.7 黄</p> <p>ミニはっ酵乳</p> <p>1個 赤</p>	<p>10 中間テスト</p> 
<p>14 スポーツの日</p> 	<p>15 コッペパン 牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>水煮大豆 45.5 赤 豚もも肉 19.5 赤 カットマト 39.0 緑 じゃがいも 26.0 黄 玉葱 26.0 緑 にんにく 13.0 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく ☆0.4 緑 濃厚ソース 10.4 赤ワイン 6.5 オリーブ油 1.3 黄 自然塩 1.3 黄 砂糖 2.6 黄 ナツメグ 0.3 パプリカ 0.1 こしょう 0.1 めんぷん 5.2 黄 とんこつ 13.0</p> <p>キャベツのヨーグルトサラダ</p> <p>キャベツ 45.5 緑 ホールコーン 6.5 緑 ボンレスハム 6.5 赤 玉葱 7.8 緑 無糖ヨーグルト 6.5 赤 マヨネーズ 6.5 黄 パセリ 2.6 黄 白ワイン 0.7 レモン果汁 0.8 緑 自然塩 0.4</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ぶどうジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑</p>	<p>16 ごはん(M) 牛乳</p> <p>たらこふりかけ</p> <p>たらこ 13.0 赤 小麦粉 1.3 糸こんにやく 26.0 緑 にんにく 19.5 緑 淡口しょうゆ 1.0 砂糖 0.4 黄 おろしり 0.1 赤 ごま油 1.0 黄</p> <p>もやしのみそ汁</p> <p>緑豆もやし 39.0 緑 小松菜 ☆6.5 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ ☆10.4 赤 赤みそ 5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>厚揚げ 26.0 赤 キャベツ 32.5 緑 玉葱 19.5 緑 にんにく 9.1 緑 白みそ 2.6 赤 赤みそ 2.6 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p> <p>あじの梅煮</p> <p>あじ 60.0 赤 土しうが 3.0 緑 濃口しょうゆ 7.5 黄 砂糖 7.5 黄 梅肉 6.0 緑</p>	<p>17 ごはん(M) 牛乳</p> <p>ひじき入りハンバーグ</p> <p>鶏ひき肉 71.5 赤 小麦粉 1.3 赤 玉葱 45.5 緑 にんにく 6.5 緑 土しうが 1.5 緑 鶏卵 9.8 黄 パン粉 3.9 黄 酒 3.9 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 1.5 黄 自然塩 0.3 めんぷん 1.0 黄 米白絞油 0.5 黄</p> <p>白菜のおひたし</p> <p>白菜 65.0 緑 チンゲンサイ 13.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 ごま油 0.8 黄</p> <p>豆苗と玉ねぎのみそ汁</p> <p>豆苗 19.5 緑 玉葱 19.5 緑 にんにく 2.0 白みそ 10.4 赤 赤みそ 5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p>	<p>18 わかめふりかけごはん(M) 牛乳</p> <p>竹輪の天ぷら</p> <p>ちくわ 12.5 赤 小麦粉 2.5 黄 めんぷん 1.5 黄 自然塩 0.1 ベーキングパウダー 0.1 あおさのり 0.1 赤 米白絞油 2.0 黄 めんぷん 2.0 黄 米白絞油 2.0 黄</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>鶏もも肉 20.0 赤 酒 19.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 土しうが 0.2 緑 めんぷん 4.0 黄 米白絞油 2.0 黄</p> <p>ケチャップウインナー</p> <p>ポークウインナー 30.0 赤 トマトケチャップ 5.0 米白絞油 0.3 黄 切干大根の煮物</p> <p>切干大根 5.2 緑 薄揚げ 5.2 赤 にんにく 5.2 緑 淡口しょうゆ 2.6 煮干しだし 0.3 自然塩 1.3</p> <p>白菜のおかか和え</p> <p>白菜 39.0 緑 ほうれん草 ☆6.5 緑 淡口しょうゆ 1.3 みりん 1.3 煮干しだし 0.1 かつおぶし 0.5 赤</p> <p>厚焼き卵</p> <p>1個 赤 ミニトマト 1個 緑</p>
<p>21 ごはん(S) 牛乳</p> <p>鶏の竜田揚げ</p> <p>鶏もも肉 65.0 赤 濃口しょうゆ 2.6 みりん 0.7 土しうが 1.3 緑 めんぷん 16.9 黄 米白絞油 5.2 黄</p> <p>きこのみそ汁</p> <p>えのきたけ 26.0 緑 しめじ 6.5 緑 なめこ 6.5 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ 13.0 赤 淡口しょうゆ 3.9 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p> <p>ゆかり漬け</p> <p>キャベツ 52.0 緑 きゅうり ☆13.0 緑 白ごま 0.7 黄 ゆかり粉 0.4 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干しだし 0.1</p> <p>このみそ餅</p> <p>白もち 24.4 黄 枝豆ピューレ 19.5 黄 砂糖 3.9 黄 みりん 3.3 黄 自然塩 0.1</p>	<p>22 アップルパン 牛乳</p> <p>ホキのパセリフライ</p> <p>ホキ 60.0 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.6 こしょう 0.2 小麦粉 12.0 黄 パン粉 9.0 黄 パセリ 0.7 緑 米白絞油 6.0 黄</p> <p>トマトと豆のスープ</p> <p>カットマト 39.0 緑 玉葱 32.5 緑 いんげん豆 13.0 黄 キャベツ 19.5 緑 にんにく 2.6 緑 セロリ 2.6 緑 とんこつ 13.0 自然塩 1.3 砂糖 2.0 黄 米白絞油 0.7 黄</p> <p>ごぼうのカレー炒め</p> <p>ごぼう 26.0 緑 じゃがいも 19.5 黄 豚ひき肉 6.5 赤 カットマト 0.7 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 1.3 めんぷん 0.2 黄 米白絞油 0.4 黄 カレー粉 0.2 煮干しだし 0.4 砂糖 0.3 黄</p> <p>プロセスチーズ</p> <p>1個 赤</p>	<p>23 牛乳</p> <p>さつまいもご飯</p> <p>米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 さつまいも ☆39.0 黄 にんにく 13.0 緑 みりん 6.5 緑 淡口しょうゆ 0.8 濃口しょうゆ 0.9 酒 2.0 自然塩 0.4 米白絞油 1.3 黄</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>ほうれん草 ☆32.5 緑 白菜 ☆26.0 緑 にんにく 6.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄</p> <p>キャベツと厚揚げのみそ汁</p> <p>厚揚げ 26.0 赤 キャベツ 32.5 緑 玉葱 19.5 緑 にんにく 9.1 緑 白みそ 2.6 赤 赤みそ 2.6 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p>	<p>24 ごはん(M) 牛乳</p> <p>おでん</p> <p>うずり卵水煮 42.9 赤 厚揚げ 28.6 赤 ごぼう天 28.6 赤 板こんにやく 42.9 緑 にんにく ☆71.5 黄 にんにく 21.5 緑 けずり節 4.3 酒 0.7 濃口しょうゆ 8.6 淡口しょうゆ 2.9 みりん 10.0</p> <p>小松菜のじゃこ和え</p> <p>小松菜 ☆32.5 緑 白菜 ☆19.5 緑 にんにく 6.5 緑 ちりめんじゃこ 6.5 赤 土しうが 0.5 緑 みりん 2.0 淡口しょうゆ 1.3 酒 0.7 煮干しだし 0.1</p> <p>柿</p> <p>1/4個 緑</p>	<p>25 コッペパン 牛乳</p> <p>鶏クリーム煮</p> <p>鶏もも肉 45.5 赤 玉葱 52.0 緑 じゃがいも 71.5 黄 にんにく 19.5 緑 しめじ 6.5 緑 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.7 緑 土しうが 0.7 緑 とんこつ 13.0 牛乳 39.0 赤 生クリーム 2.6 赤 白ワイン 2.6 自然塩 1.0 こしょう 0.1 ポタージュの素 6.5 黄 米白絞油 2.0 黄</p> <p>キャベツのマヨサラダ</p> <p>キャベツ 52.0 緑 にんにく 6.5 緑 玉葱 9.1 緑 マヨネーズ 5.2 黄 菜種サラダ油 3.9 黄 砂糖 1.7 黄 レモン果汁 0.9 緑 自然塩 0.5 粒マスタード 0.3</p> <p>オレ인지</p> <p>3/8個 緑</p> <p>ヨーグルト</p> <p>1個 赤</p>
<p>28 果ご飯 牛乳</p> <p>焼さんまのおろししょうゆ</p> <p>さんま 50.0 赤 大根 2.0 緑 濃口しょうゆ 3.9 みりん 1.0 酒 0.5 砂糖 0.3 黄</p> <p>豚汁</p> <p>ごぼう 26.0 緑 里芋 ☆26.0 黄 緑豆もやし 19.5 緑 にんにく 6.5 赤 にんにく 6.5 赤 土しうが 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 白玉もち 24.4 黄 枝豆ピューレ 19.5 黄 砂糖 3.9 黄 みりん 3.3 黄 自然塩 0.1</p> <p>白菜の即席漬け</p> <p>白菜 ☆58.5 緑 にんにく 2.6 緑 白ごま 2.0 黄 刻み昆布 0.7 赤 みりん 2.6 淡口しょうゆ 2.6 菜種サラダ油 1.0 黄 煮干しだし 0.1</p> <p>果ご飯用ごま塩</p> <p>黒ごま 1.0 黄 自然塩 0.7</p>	<p>29 コッペパン はっ酵乳</p> <p>ポテトミートグラタン</p> <p>じゃがいも ☆50.0 黄 豚ひき肉 30.0 赤 玉葱 30.0 緑 カットマト 30.0 緑 トマトピューレ 8.0 土しうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 自然塩 0.5 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 めんぷん 0.6 黄 米白絞油 1.0 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 1.5 赤 粉チーズ 2.5 赤 オリーブ 0.5 緑</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>キャベツ ☆45.5 緑 ホールコーン 30.0 黄 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>じゃがいも ☆19.5 黄 玉葱 19.5 緑 にんにく 10.4 緑 あじわき身 6.5 赤 ベーコン 6.5 赤 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 白ワイン 5.2 米白絞油 1.3 赤 粉チーズ 1.3 赤 自然塩 0.3</p>	<p>30 牛乳</p> <p>白菜ラーメン</p> <p>冷凍中華麺 169 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 豚もも肉 19.5 赤 白菜 ☆39.0 緑 干しいたけ 26.0 緑 土しうが 13.0 緑 土しうが 1.3 緑 砂糖 0.9 黄 自然塩 0.6 濃口しょうゆ 0.6</p> <p>肉団子の餅米蒸し</p> <p>豚ひき肉 60.0 赤 餅米 22.5 黄 白ねぎ 15.0 緑 干しいたけ 0.8 緑 土しうが 0.8 緑 めんぷん 2.3 黄 砂糖 0.9 黄 自然塩 0.6 濃口しょうゆ 0.6</p> <p>ピリカラきゅうり</p> <p>きゅうり ☆57.2 緑 白ごま 2.1 黄 濃口しょうゆ 1.4 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.4 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1</p> <p>さつまいもスティック</p> <p>1袋 黄</p>	<p>31 ごはん(S) 牛乳</p> <p>カレー(ルー)</p> <p>豚もも肉 19.5 赤 玉葱 87.8 緑 じゃがいも 94.6 黄 にんにく 19.5 緑 土しうが 0.6 緑 カレー粉 0.8 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 23.4 緑 ブルーベリー 17.6 緑 赤ワイン 9.4 小麦粉 3.9 黄 米白絞油 5.2 黄 自然塩 1.8 砂糖 1.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 17.6</p> <p>ほうれん草とくるみのサラダ</p> <p>ほうれん草 ☆26.0 緑 キャベツ 26.0 緑 にんにく 6.5 緑 くるみ 3.9 黄 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 黄 砂糖 2.0 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 レモン果汁 2.0 緑 洋からし 0.1</p> <p>粉豆腐ドーナツ</p> <p>粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 黄 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 黄 米白絞油 1.5 黄</p>	<p>2 作り過ぎない</p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p> <p>食べきれない量にして、作った料理は早めに食べきりましょう。賞味期限が近い加工品なども、早めに食べましょう。</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。ご了承下さい。