
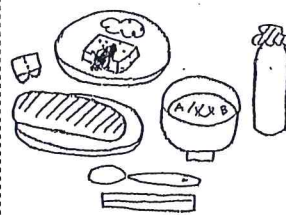
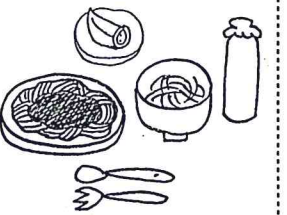
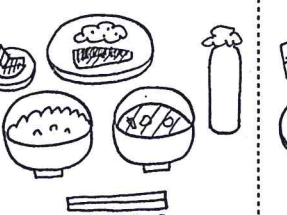









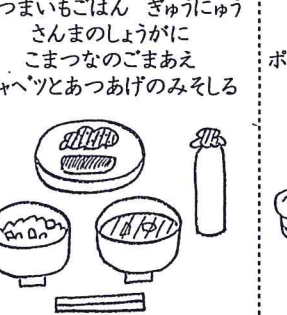


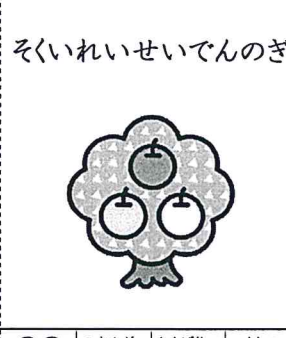











月	火			水			木			金		
10/10 目の愛護デー 皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。  10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。	1 エネルギー たんぱく質 塩分 631 kcal 24.8 g 21.9 g コッペパン ぎゅうにゅう スペニッシュオムレツ やさいいため はちみつマーガリン マカロニとやさいのスープ 	2 エネルギー たんぱく質 塩分 565 kcal 25.5 g 18.1 g こなどうふいりミートスパゲティ もやしサラダ バナナ ぎゅうにゅう 	3 エネルギー たんぱく質 塩分 624 kcal 24.7 g 17.1 g ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに キャベツのそくせきづけ さつまじる かき 	4 エネルギー たんぱく質 塩分 678 kcal 29.3 g 25.3 g ライむぎしよくパン ぎゅうにゅう ポークソテー ココアのもと キャベツのカレーソテー チーズ ベーコンとじゃがいものスープ 								
	7 エネルギー たんぱく質 塩分 607 kcal 25.4 g 13.5 g たらこふりかけごはん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら ミニゼリー きりぼしだいこんのハリハリづけ だいこんのみそしる 	8 エネルギー たんぱく質 塩分 654 kcal 26.1 g 22.0 g コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー 	9 エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 18.5 g 17.0 g ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのいためもの とうもろこしとたまごのスープ 	10 エネルギー たんぱく質 塩分 594 kcal 23.0 g 14.6 g ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ ほうれんそうのおかかあえ さといもとえのきのおつゆ 	11 エネルギー たんぱく質 塩分 711 kcal 28.6 g 25.2 g おべんとうきゅうしょく 給食センターが心をこめて作りまします！ たまご、ちくわ、ちゅうぶ、かまぼこ、ちんねん、かまぼこ、ちゅうぶ、かまぼこ、ちゅうぶ、かまぼこ 							
14 たいいくのひ 	15 エネルギー たんぱく質 塩分 695 kcal 30.1 g 18.0 g ごはん ぎゅうにゅう とりのつつたあげ きのこのみそしる ゆかりづけ くるみもち 	16 エネルギー たんぱく質 塩分 577 kcal 23.2 g 15.3g きつねうどん おにぎり ししゃもてんぷら チンゲンサイのおひたし ぎゅうにゅう 	17 エネルギー たんぱく質 塩分 686 kcal 26.4 g 24.3 g さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに こまつなごまあえ キャベツとあつあげのみそしる 	18 エネルギー たんぱく質 塩分 631 kcal 26.5 g 23.1 g コッペパン ぎゅうにゅう さけのきのこソースがけ ポテトサラダ とうにゅうデザート ミネストラスープ 								
21 エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 26.0 g 13.8 g ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼし さといもごまあえ さつまいものみそしる 	22 そくいきせいいでんのみぎ 	23 エネルギー たんぱく質 塩分 641 kcal 24.5 g 15.1 g ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなじゃこあえ りんご 	24 エネルギー たんぱく質 塩分 638 kcal 23.6 g 17.6 g ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかてんぷら ほうれんそうとえのきのあえもの かき 	25 エネルギー たんぱく質 塩分 631 kcal 23.4 g 24.5 g コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに キャベツのマヨサラダ オレンジ 								
28 エネルギー たんぱく質 塩分 714 kcal 21.5 g 19.9 g ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ ぎゅうにゅう 	29 エネルギー たんぱく質 塩分 605 kcal 23.8 g 20.7 g コッペパン ぎゅうにゅう ポークジンジャー はくさいスープ キャベツとエリンギのカレーソテー さつまいものキャラメルソース 	30 エネルギー たんぱく質 塩分 648 kcal 19.1 g 18.3 g ヒビンパ わかめスープ だいがくいも ぎゅうにゅう 	31 エネルギー たんぱく質 塩分 726 kcal 29.2 g 26.0 g ごはん ぎゅうにゅう さばのしお焼き ミニゼリー きりぼしだいこんのもの なっとうとうすあげのみそしる 	目の健康に欠かせない ビタミンAが多い食べ物  にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜  ギンダラ、ウナギなど魚介類								

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
<p>サツマイモ</p> <p>秋の味覚のひと、サツマイモ。でんぷんが多く、食物せんいも豊富。</p>  <p>10月後半からは★マーク、千早赤阪村のごまいもが登場!</p>		<p>コッパンパン 牛乳</p> <p>スパニッシュオムレツ じゃがいも 50 黄 玉葱 20 赤 玉葱 50 赤 牛乳 10 赤 パセリ 1 緑 米白絞油 0.6 黄 自然塩 0.6 黄 こしょう 0.1 トマトケチャップ 10 カットマト 6 緑</p> <p>マカロニと野菜のスープ 玉葱 15 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 10 緑 しめじ 10 緑 ホールコーン 10 緑 豚もも肉 5 赤 7分アボマコニ 6 黄 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 自然塩 0.7 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p>粉豆腐入り ミートスパゲティ スパゲティ 55 黄 菜種サラダ油 0.5 黄 豚ひき肉 35 赤 豆腐の物 2 玉葱 70 緑 にんじん 15 緑 干しいたけ 1 緑 レモン果汁 0.5 黄 にんにく 0.2 緑 カットマト 35 緑 トマトケチャップ 10 ホウレン草 6 パスタ 1 赤 オリーブ油 0.2 チリパウダー 0.2 こしょう 0.2 自然塩 1.5 でんぷん 3 黄</p> <p>もやしサラダ 緑豆もやし 30 緑 さつまいも 15 緑 にんじん 5 緑 ほうろく 5 緑 白ひよこ豆 0.2 キャベツの即席漬け キャベツ 30 緑 にんじん 3 緑 白もも 0.5 赤 オリーブ油 1 黄 みりん 1.5 淡口しょうゆ 1.5 菜種サラダ油 0.8 黄 煮干しだ 0.1</p> <p>いなしの梅煮 いなし高切り 40 赤 土しうが 2 緑 濃口しょうゆ 6 黄 砂糖 5 赤 梅干し 3 緑</p> <p>さつま汁 さつまも 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 香ねぎ 5 赤 けずり節 3 緑 だし昆布 0.5 白もも 0.5 赤 赤もも 3 赤 オリーブ油 0.4 黄</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ベーコンとじゃがいものスープ じゃがいも 40 黄 玉葱 25 赤 ベーコン 5 赤 セロリ 5 赤 さやいんげん 5 緑 白ワイン 2 自然塩 0.5 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0 とんこつ 10</p>		<p>コッパンパン 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>いなしの梅煮 いなし高切り 40 赤 土しうが 2 緑 濃口しょうゆ 6 黄 砂糖 5 赤 梅干し 3 緑</p> <p>さつま汁 さつまも 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 香ねぎ 5 赤 けずり節 3 緑 だし昆布 0.5 白もも 0.5 赤 赤もも 3 赤 オリーブ油 0.4 黄</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ベーコンとじゃがいものスープ じゃがいも 40 黄 玉葱 25 赤 ベーコン 5 赤 セロリ 5 赤 さやいんげん 5 緑 白ワイン 2 自然塩 0.5 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0 とんこつ 10</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>	

7		8		9		10		11			
<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>たらこふりかけ たらこ 8 赤 酒 0.8 赤こんにゃく 20 緑 にんじん 20 緑 淡口しょうゆ 0.4 砂糖 0.3 黄 ごま油 1 黄</p> <p>切干大根のババリ漬け 切干大根 5 緑 刻み昆布 0.5 赤 玉葱 0.5 赤 しょうゆ 1.7 みりん 1 砂糖 1 黄 みりん 0.5</p> <p>ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 25 赤 酒 2 自然塩 0.3 こしょう 0.1 小麦粉 6 でんぷん 2.5 米白絞油 2</p> <p>大根のみそ汁 大根 30 緑 薄揚げ 5 赤 自然塩 5 緑 しょうゆ 0.1 香ねぎ 5 赤 小麦粉 7 赤 オリーブ油 3 赤 だし昆布 0.5</p> <p>オレンジミニゼリー 1 緑</p>		<p>コッパンパン 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 オリーブ油 5 赤 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>	

14		15		16		17		18					
<p>体育の日</p> 		<p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>鶏の竜田揚げ 鶏もも肉 25 赤 淡口しょうゆ 5.5 みりん 0.5 土しうが 1 緑 薄揚げ 13 黄 でんぷん 4 黄 米白絞油 4 黄</p> <p>ゆかり漬け キャベツ 40 緑 さつまいも 20 緑 白ごま 1 黄 ゆかり粉 0.3 緑 淡口しょうゆ 1.5 黄 みりん 0.5 黄 菜種サラダ油 1.5 黄 煮干しだ 0.1</p> <p>きのこのみそ汁 えのきたけ 20 緑 しめじ 10 緑 なめこ 5 赤 薄揚げ 5 赤 香ねぎ 5 赤 白もも 5 赤 淡口しょうゆ 3 赤 けずり節 3 赤 だし昆布 0.5</p> <p>くるみ餅 白玉もち 19 黄 枝豆ビュール 15 緑 砂糖 3 黄 みりん 3 黄 自然塩 0.1</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>おにぎり 冷湯うどん 100 黄 うどん 15 緑 かまぼこ 10 赤 玉葱 5 赤 えのきたけ 5 赤 白もも 4 緑 香ねぎ 4 緑 けずり節 4 緑 だし昆布 0.7 白ごま 0.1 みりん 4 みりん 4 自然塩 1 でんぷん 2 黄</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>おにぎり 冷湯うどん 100 黄 うどん 15 緑 かまぼこ 10 赤 玉葱 5 赤 えのきたけ 5 赤 白もも 4 緑 香ねぎ 4 緑 けずり節 4 緑 だし昆布 0.7 白ごま 0.1 みりん 4 みりん 4 自然塩 1 でんぷん 2 黄</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>		<p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>おにぎり 冷湯うどん 100 黄 うどん 15 緑 かまぼこ 10 赤 玉葱 5 赤 えのきたけ 5 赤 白もも 4 緑 香ねぎ 4 緑 けずり節 4 緑 だし昆布 0.7 白ごま 0.1 みりん 4 みりん 4 自然塩 1 でんぷん 2 黄</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>おにぎり 冷湯うどん 100 黄 うどん 15 緑 かまぼこ 10 赤 玉葱 5 赤 えのきたけ 5 赤 白もも 4 緑 香ねぎ 4 緑 けずり節 4 緑 だし昆布 0.7 白ごま 0.1 みりん 4 みりん 4 自然塩 1 でんぷん 2 黄</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>おにぎり 冷湯うどん 100 黄 うどん 15 緑 かまぼこ 10 赤 玉葱 5 赤 えのきたけ 5 赤 白もも 4 緑 香ねぎ 4 緑 けずり節 4 緑 だし昆布 0.7 白ごま 0.1 みりん 4 みりん 4 自然塩 1 でんぷん 2 黄</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>	

21		22		23		24		25	
<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ほっけの一夜干し ほっけ一夜干し 50 赤 玉葱 20 緑 香ねぎ 5 赤 薄揚げ 8 赤 けずり節 3 赤 みりん 1.5 濃口しょうゆ 1.5 米白絞油 0.3 黄 白もも 5 赤 煮干しだ 0.1 すりごま 2 黄</p> <p>さつま汁のみそ汁 さつまも 35 黄 玉葱 20 緑 香ねぎ 5 赤 薄揚げ 8 赤 けずり節 3 赤 みりん 1.5 濃口しょうゆ 1.5 米白絞油 0.3 黄 白もも 5 赤 煮干しだ 0.1 すりごま 2 黄</p>		<p>即位礼正殿の儀</p> 		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>おでん ゆず卵水 30 赤 厚揚げ 20 赤 ごぼう 20 赤 板こんにゃく 30 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 酒 7 煮干しだ 0.1 みりん 7</p> <p>小松菜のじゃこ和え 小松菜 10 緑 白菜 10 緑 にんにく 8 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 土しうが 0.4 緑 みりん 1.5 白もも 1 オリーブ油 0.1 煮干しだ 0.2 黄</p> <p>りんご 1/4個 緑</p>		<p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>八宝菜 豚もも肉 10 赤 土しうが 1 緑 にんにく 8 黄 おろしごぼう 10 赤 白もも 3 赤 白菜 25 緑 にんじん 10 緑 みりん 0.5 酒 1 ごま油 1 黄 自然塩 0.5</p> <p>いかに天ぷら いか 30 赤 小麦粉 8 黄 でんぷん 4 黄 酒 3 濃口しょうゆ 1.5 米白絞油 0.2 オリーブ油 4 黄</p> <p>ほうろく菜とえのきたけ ほうろく菜 20 緑 白菜 10 緑 えのきたけ 10 緑 淡口しょうゆ 2 みりん 2 自然塩 0.8 こしょう 0.1</p> <p>柿 1/6個 緑</p>		<p>コッパンパン 牛乳</p> <p>鶏のクリーム煮 鶏もも肉 30 赤 玉葱 40 緑 じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 しめじ 5 赤 セロリ 10 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.5 緑 土しうが 0.5 赤 とんこつ 0.2 黄 自然塩 0.4 牡蠣マスタート 0.2</p> <p>オレンジ 1/4個 緑</p>	

28		29		30		31		32					
<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ビーンスカレー 水菜大豆 26 赤 豚ひき肉 15 赤 玉葱 77 緑 じゃがいも 18 黄 パセリ 0.5 緑 土しうが 0.6 緑 にんにく 0.5 緑 りんごビュール 14 緑 トマトビュール 14 緑 ブルーベリー 1.8 緑 赤ワイン 4.5 ウスターソース 1.8 カレー粉 0.9 ターメリック 0.4 ジンジャー 0.1 ミソ 1.4 はいせん小麦粉 4.5 黄 バター 1.8 黄 米白絞油 1.8 黄 とんこつ 1.4</p> <p>あげじゃが じゃがいも 64 黄 米白絞油 3.2 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 アロエフルーツ アロエフルーツ 20 緑 玉葱 10 緑 みかん缶詰 10 緑 りんごビュール 14 緑 砂糖 5 黄 レモン果汁 1 緑</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p> <p>ポークソテー 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 米白絞油 1 黄 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 1 濃厚ソース 1 赤ワイン 1</p>		<p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>さばの塩焼き さば 40 赤 薄揚げ 4 赤 香ねぎ 5 赤 白もも 8 赤 赤もも 3 赤 けずり節 4 赤</p> <p>納豆と薄揚げのみそ汁 納豆 30 赤 薄揚げ 10 赤 香ねぎ 5 赤 白もも 8 赤 赤もも 3 赤 けずり節 4 赤</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>さばの塩焼き さば 40 赤 薄揚げ 4 赤 香ねぎ 5 赤 白もも 8 赤 赤もも 3 赤 けずり節 4 赤</p> <p>納豆と薄揚げのみそ汁 納豆 30 赤 薄揚げ 10 赤 香ねぎ 5 赤 白もも 8 赤 赤もも 3 赤 けずり節 4 赤</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>		<p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>さばの塩焼き さば 40 赤 薄揚げ 4 赤 香ねぎ 5 赤 白もも 8 赤 赤もも 3 赤 けずり節 4 赤</p> <p>納豆と薄揚げのみそ汁 納豆 30 赤 薄揚げ 10 赤 香ねぎ 5 赤 白もも 8 赤 赤もも 3 赤 けずり節 4 赤</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>	

(栄養三色) 黄:ちからや熱に富む(炭水化物、脂肪) 赤:ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:ちからをのこす(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内産です。 ※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。