

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>令和7年1月<br/>(2025年1月)<br/>献立表<br/>(特別支援学校)<br/>給食回数 16回</div> <div>☆お知らせ☆<br/>給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。<br/>各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は中・高校生1人分のもです)。それぞれの学年に応じて分量を調整しています。</div> <div>【給食目標】<br/>日本の郷土料理や給食の歴史について知ろう<br/>【今月のねらい◎】<br/>給食の歴史を知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる<br/>※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>学校給食費の口座振替日(納期限)</div> <div>・第7期 令和7年 1月 6日(月)<br/>(12月分)</div> <div>・第8期 令和7年 1月31日(金)<br/>(1月分)</div> <div>*前日まで、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。</div> <div>学校給食レシピと<br/>レシピ動画を公開中!</div> <div>*がついた料理は<br/>レシピを紹介しています。</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>1月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。</div> <div>○米(県産主体のブレンドになります)<br/>○牛乳<br/>○キャベツ<br/>○大根<br/>○小松菜</div> <div></div> <div>1月は、以下の食材について市内産のものを学校給食に取り入れます。</div> <div>○にんじん(14日)<br/>○長ねぎ(14日)</div> <div></div> <div>※天候の影響により、県内産・市内産の食材が納入できない場合もあります。</div>                                                                                                                                                                                                                                 |  | <div>9<br/>(木)</div> <div>むぎごはん ポークカレー<br/>ひじきのサラダ* きゅうにゅう</div> <div>【献立のねらい】 カレー粉について知る</div> <div><div>●麦ごはん<br/>精白米 85<br/>米粒麦 10</div><div>●ポークカレー<br/>油 0.6<br/>にんにく 0.4<br/>しょうが 0.2<br/>(豚肉(もも) 30<br/>豚肉(肩) 30<br/>塩 0.1<br/>こしょう 0.01<br/>水 96<br/>たまねぎ 75<br/>にんじん 36<br/>塩 1.4<br/>ウスターソース 3.6<br/>じゃが芋 60<br/>カレー粉 0.96<br/>油 5.6<br/>小麦粉 5.6</div><div>●ひじきのサラダ(野菜)<br/>ひじき 1<br/>にんじん 6<br/>もやし 12<br/>キャベツ 48<br/>ゆで塩</div><div>●ひじきのサラダ(ドレッシング)<br/>酢 2.5<br/>砂糖 1<br/>しょうゆ 3.8<br/>油 1<br/>白いりごま 1</div></div> <div>中高等部エネルギー796 kcal 中高等部たんぱく質 29.0 g<br/>小学部エネルギー637 kcal 小学部たんぱく質 23.2 g</div> | <div>10<br/>(金)</div> <div>ごはん ぎんひらすのてりやき<br/>もやしいため しょうないふういもにじる<br/>きゅうにゅう</div> <div>山形県の郷土料理について知る</div> <div><div>●ごはん<br/>精白米 90</div><div>●銀ひらすのてり焼き<br/>(銀ひらす(切り身) 60<br/>酒 0.5<br/>しょうゆ 1<br/>2<br/>砂糖 1.3<br/>しょうゆ 2.6<br/>みりん 1.3<br/>片栗粉 0.3</div><div>●庄内風芋煮汁<br/>(水 150<br/>厚けずり節(かつお) 3.6<br/>豚肉(もも) 12<br/>しょうゆ 12<br/>こんにゃく 10<br/>大根 24<br/>里芋 25<br/>しめじ 13<br/>生揚げ 15<br/>酒 3<br/>砂糖 3<br/>ベーコン 4<br/>たまねぎ 7.2<br/>(にんじん 3.6<br/>ゆで塩 12<br/>塩 0.2</div><div>中高等部エネルギー727 kcal 中高等部たんぱく質 34.1 g<br/>小学部エネルギー581 kcal 小学部たんぱく質 27.3 g</div></div> |
| <div>14<br/>(火)</div> <div>ごはん ちくわのいそべあげ<br/>ごまずあえ けんちんじる*<br/>きゅうにゅう</div> <div>県内産・市内産野菜について知る</div> <div><div>●ごはん<br/>精白米 90</div><div>●ちくわの磯辺揚げ<br/>揚げ油 適量<br/>焼きちくわ(減塩) 50<br/>小麦粉 3.3<br/>あおさ 0.3<br/>水</div><div>●ごま酢あえ<br/>もやし 23<br/>キャベツ 36<br/>(にんじん(市内産) 6<br/>ゆで塩<br/>ホールコーン(冷) 5<br/>酢 1.7<br/>砂糖 1.4<br/>塩 0.3<br/>しょうゆ 2.8<br/>白いりごま 1</div><div>●けんちん汁<br/>油 0.6<br/>とり肉(皮なし) 18<br/>ごぼう 6<br/>にんじん(市内産) 12<br/>こんにゃく 12<br/>水 150<br/>(厚けずり節(かつお) 3.6<br/>大根 12<br/>じゃが芋 30<br/>塩 0.6<br/>豆腐 30<br/>しょうゆ 3.6<br/>長ねぎ(市内産) 12</div><div></div><div>かながわ産品<br/>学校給食デー</div></div> <div>中高等部エネルギー724 kcal 中高等部たんぱく質 27.9 g<br/>小学部エネルギー579 kcal 小学部たんぱく質 22.3 g</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>15<br/>(水)</div> <div>ごはん とうふハンバーグおろしソース<br/>じゃがいものわふうあえ みそしる<br/>きゅうにゅう</div> <div>季節の食品の白菜について知る</div> <div><div>●ごはん<br/>精白米 90</div><div>●豆腐ハンバーグ<br/>おろしソース<br/>豆腐ハンバーグ 80<br/>水 適量<br/>砂糖 3<br/>しょうゆ 5<br/>みりん 2<br/>白菜 2<br/>片栗粉 30<br/>水 0.3</div><div>●みそ汁<br/>水 150<br/>ごんぶ 0.65<br/>(厚けずり節(かつお) 6.5<br/>白菜 40<br/>しめじ 10<br/>油揚げ 6<br/>赤みそ(減塩) 5.4<br/>白みそ(減塩) 5<br/>長ねぎ 12</div><div>●じゃが芋の和風あえ<br/>ごま油 0.4<br/>ひじき 0.4<br/>しょうゆ 2.8<br/>酒 2.1<br/>みりん 2.1<br/>(じゃが芋 56<br/>ゆで塩</div><div>●にんじん(14日)<br/>●長ねぎ(14日)</div></div> <div>中高等部エネルギー724 kcal 中高等部たんぱく質 27.2 g<br/>小学部エネルギー580 kcal 小学部たんぱく質 21.7 g</div> | <div>16<br/>(木)</div> <div>くろまるパン ポルシチ*<br/>やさいソテー きゅうにゅう</div> <div>世界の料理 ロシア料理のボルシチを知る</div> <div><div>●黒丸パン 60</div><div>●ボルシチ<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>豚肉(もも) 21<br/>豚肉(肩) 21<br/>赤ワイン 1.8<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 18<br/>塩 0.8<br/>こしょう 0.07<br/>じゃが芋 66<br/>水 96<br/>キャベツ 42<br/>トマトケチャップ 9<br/>トマトピューレ 6<br/>砂糖 0.6<br/>油 2.4<br/>小麦粉 2.4<br/>生クリーム 7.2</div><div>●野菜ソテー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 2.4<br/>ゆで塩 12<br/>ホールコーン(冷) 42<br/>ほうれん草 12<br/>ゆで塩 0.24<br/>こしょう 0.01</div></div> <div>中高等部エネルギー720 kcal 中高等部たんぱく質 29.1 g<br/>小学部エネルギー576 kcal 小学部たんぱく質 23.3 g</div> | <div>17<br/>(金)</div> <div>ごはん とりにくのからあげ<br/>はるさめとチンゲンさいのいためもの<br/>とうふチゲ きゅうにゅう</div> <div>春雨について知る</div> <div><div>●ごはん<br/>精白米 90</div><div>●とりにくのから揚げ<br/>揚げ油 適量<br/>(とり肉(皮つき) 42<br/>とり肉(皮なし) 42<br/>塩こうじ 7.2<br/>にんにく 0.24<br/>しょうが 0.36<br/>片栗粉 12.6</div><div>●豆腐チゲ<br/>ごま油 1.2<br/>にんにく 0.72<br/>豚肉(もも) 15<br/>豚肉(肩) 15<br/>水 150<br/>中華スープの素 1.8<br/>白菜 30<br/>しょうゆ 0.6<br/>赤みそ(減塩) 7.8<br/>コチジャン 1.2<br/>たけのこ(水煮) 6<br/>豆腐(冷) 36<br/>えのきたけ 7.2<br/>長ねぎ 12<br/>にら 6</div><div>●春雨とチンゲン菜の炒め物<br/>ごま油 0.7<br/>(にんじん 8<br/>ゆで塩 10<br/>チンゲン菜 10<br/>ゆで塩 10<br/>にら 10</div></div> <div>中高等部エネルギー838 kcal 中高等部たんぱく質 40.1 g<br/>小学部エネルギー671 kcal 小学部たんぱく質 32.1 g</div> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>20<br/>(月)</div> <div>にくどん(むぎごはん) わかめスープ<br/>てづくりミルクゼリー きゅうにゅう</div> <div>わかめについて知る</div> <div>●麦ごはん<br/>精白米 85<br/>米粒麦 10</div> <div>●肉丼<br/>油 1.2<br/>(豚肉(もも) 36<br/>しょうが 36<br/>にんにく 0.4<br/>しょうゆ 0.9<br/>酒 0.8<br/>油 0.6<br/>つきこんにゃく 40<br/>にんじん 12<br/>たまねぎ 54<br/>酒 1<br/>砂糖 3<br/>しょうゆ 8.4<br/>片栗粉 1.2<br/>水</div> <div>●わかめスープ<br/>(水 150<br/>厚けずり節(かつお) 3.6<br/>とり肉(皮なし) 18<br/>にんじん 6<br/>たまねぎ 18<br/>えのきたけ 6<br/>塩 0.48<br/>しょうゆ 2.4<br/>片栗粉 1.2</div> <div>●手作りミルクゼリー<br/>(粉寒天 0.4<br/>水 15<br/>砂糖 9<br/>牛乳 50<br/>生クリーム 5</div>                                                                                                                                                                                                                        | <div>21<br/>(火)</div> <div>ごはん ふりかけ なんばんに<br/>ちゅうかスープ きゅうにゅう</div> <div>あおさについて知る</div> <div>●ごはん<br/>精白米 90</div> <div>●ふりかけ<br/>けずり節(かつお) 0.8<br/>白いりごま 1.2<br/>しらす干し(ちりめん) 1<br/>あおさ 0.2<br/>塩 0.06<br/>しょうゆ 0.2</div> <div>●中華スープ<br/>水 150<br/>とり肉(皮つき) 15<br/>とり肉(皮なし) 15<br/>たけのこ(水煮) 12<br/>にんじん 12<br/>砂糖 2.5<br/>しょうゆ 2.4<br/>塩 0.8<br/>こしょう 0.02<br/>中華スープの素 1.8<br/>しょうゆ 2.4<br/>片栗粉 1.8<br/>水 3<br/>チンゲン菜 6</div> <div>●南蛮煮<br/>揚げ油 適量<br/>じゃが芋 108<br/>油 0.6<br/>一味唐辛子 0.01<br/>豚ひき肉(もも) 30<br/>大豆ミート(小粒) 30<br/>にんじん 3<br/>たまねぎ 54<br/>砂糖 2.4</div> <div>●生揚げの四川煮<br/>油 0.65<br/>にんにく 0.3<br/>しょうが 0.4<br/>豆板醤 0.13<br/>豚ひき肉(もも) 30<br/>大豆ミート(小粒) 5<br/>砂糖 2.5<br/>しょうゆ 4.5<br/>トマトケチャップ 16<br/>水 13<br/>赤みそ(減塩) 4<br/>生揚げ 85<br/>長ねぎ 20<br/>片栗粉 2<br/>水</div> <div>●野菜スープ<br/>油 0.6<br/>とり肉(皮なし) 12<br/>にんじん 15<br/>もやし 15<br/>キャベツ 30<br/>水 150<br/>塩 0.8<br/>こしょう 0.04<br/>中華スープの素 1.8<br/>しょうゆ 1.2<br/>片栗粉 1.2<br/>水 4<br/>ごま油 0.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩 0.9<br/>こしょう 0.06<br/>じゃが芋 40<br/>水 60<br/>チーズ 6<br/>白いんげん豆 15<br/>牛乳 62<br/>米粉 3.6</div> <div>●きん粉パン<br/>揚げ油 適量<br/>コッペパン 60<br/>きん粉 3<br/>砂糖 5<br/>塩 0.03</div> <div>●白いんげん豆のクリームシチュー<br/>油 0.6<br/>ベーコン 1.2<br/>とり肉(皮つき) 28<br/>たまねぎ 30<br/>にんじん 24<br/>塩</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

中高等部エネルギー820 kcal 中高等部たんぱく質 37.1 g  
小学部エネルギー656 kcal 小学部たんぱく質 29.7 g

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。