	70										
月			<b>水</b>				*		· ************************************		
<ul><li>麦ごはんとり肉の甘酢炒めごまあえ</li><li>豆腐のみそ汁 中乳★ 乳</li><li>757kcal 32.0g</li></ul>	3 🖽	対パン★ (小) カレークリーム ペンネ (乳(小) ジュリエンヌスープ フルーツポンチ 平乳★ (乳) 837kcal 31.6g		麦ごはん 全揚げのオイスター ひじきのナムル 青葉のスープ 牛乳★ 乳		5 🗆	<ul> <li>歯との健康週間の行事食</li> <li>麦ごはん</li> <li>ししゃもフライ 小</li> <li>や濃ソース</li> <li>きんびらごぼう</li> <li>じゃがぎのみそ汁</li> <li>キュニュート</li> <li>ア97kcal 25.4g</li> </ul>	6 🖽	タコライス* (髪ごはん タコライスの真 ボイルキャベツ 粉チーズ (乳) ベジタブルスープ 作乳*(乳) 776kcal 30.4g		
マーボー浜 (養ごはん) 春巻き (小 9 もずくの中華スープ 中乳★ (乳) 832kcal 33.2g		ごはん 下気のしょうが焼き 機・香あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳・★ 乳 752kcal 33.0g	11	麦ごはん とり肉のオニオンソ じゃが芋と豆のサラ キャベツと コーンのスー 牛乳★ 乳 876kcal 32.	ース ダ プ	12	髪ごはん	13	麦ごはん パオズ (小) ホイコーロー* にらと豆腐のスープ 牛乳★ (乳)		
まさばん をばの香味ソース* 塩だれ野菜 たまねぎのみそが 作乳・★ 乳 838kcal 27.4g	17	菱ごはん ハンバーグ ① 野菜ソテー <b>クリーム</b> シチュー* 乳① 半乳★ 乳 901kcal 34.7g	18 日	ブルコギ幹 (菱ごはん) トマトと鄭のスープ ヨーグルト★ 乳 羋乳★ 乳 892kcal 38.6		19 日	牛乳★ 伊 863kcal 32.1g	20 日	麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳★ 乳 795kcal 28.8g		
髪ごはん チキン ストロガノフ乳(小 23 日 キャベツのスープ煮* 牛乳★ 乳 872kcal 30.9g	24 日	ごはん かつおのみそがらめ 養育の塩炒め けんちんデ* 牛乳★ 乳 847kcal 40.5g	25 日	ガパオライス* (髪ごはん) 野菜スープ 牛乳★ 乳 776kcal 35.		26 日	ッナそぼろごはん* (髪ごはん) 「かわさきそだち」の サラダ さつま 労 年乳* 第 834kcal 31.0g	27 日	要ごはん コロッケ ① 中濃ソース スタミナがめ とうがんスープ 牛乳★ 乳 852kcal 30.3g		
きぎではん	G			7 1 O 1 O O O	-			<u> </u>			

表にはん とり肉のから揚げ オーロラソースの サラダ 春雨の中華スープ 中乳\* 乳

### がっこうきゅうしょく 学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

\*がついた料望はレシピやレシピ 動画を紹介しています。『川崎市 学校 給食レシピ』文は、『川崎市 学校給食レシ ピ動画』で検索してください。



https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html

※県内産の食材は、とうがん、牛乳です。豚肩肉は県内を含む複数。 の産地より調達します。

#### ※「かわさきそだち」市内産の野菜

18日 トマトと卵のスープ 「たまねぎ」「トマト」 26日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」 (天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合 があります。)

※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意いただき、 学校からの配布物などでご確認いただくようお願いいたします

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。

菜果ちゃんの イラストがあ る日は「かわさ きそだち」の 使用日です。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、HPに掲載しています。

きゅうしょく しょくざい きんち ほうしゃのうけん き けっか かっこうきゅうしょく ※給 食の食材の産地、放射能検査結果、学校給 食レシピもご覧

いただけます。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html

### 学校給食費の口座振替日(納期限)

「第1期」(4・5月分) 6月30日 (月) 「第2期」(6月分) 7月31日 (木)

※前日までに登録口座に入金・残高の ご確認をしていただきますようお願い いたします。



#### ฿ゅうしょく 給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に以下の表示(卵の)を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。







※表示義務のある8品自(卵、乳、小麦、えび、かに、 落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、 そば、くるみの5品自は給食では使用しません。

○給食センターだよりもご覧ください。



まぉ^ しっと たか ひ ぉぉ 気温や湿度の高い日が多くなってきました。水分補給をこまめに行い、しっかりと食事や睡眠をとり熱中 症対 策を心掛けましょう。

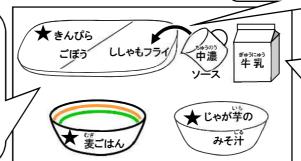
6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康週間は、6月4日を「6(む)4(し)」と読め ることから、むし歯予防をはじめとする口の中の健康を考える機会として実施されています。 給 食では、よくか むことで丈夫な歯をつくることができるよう、かみごたえのある食品を使用した行事食を提供します。実施日に ついては、献立表をご覧ください。

#### くち けんこうしゅうかん ぎょうじしょく ≪歯と口の健康週間の行事食≫

ノしゃもは<sup>変</sup>する。 でと食べることで、 カルシウムをとることができます。

まかな にく だいす だいすせいひん 魚や肉、大豆・大豆製品など に含まれるたんぱく質は、歯 茎などの歯を支える土台にな ります。





生 乳には、歯をつくるもとに なるカルシウムや、たんぱく 質が豊富に含まれています。

★麦ごはんに使用している麦、きんぴらごぼうに入っているごぼう、 じゃが芋のみそ汁に入っている 切り干し大根など、かみごたえのある食品を使用することで、かむ回数を増やすことができます。



# ≪よくかんで食べましょう≫

よくかんで食べると食べ過ぎやむし歯を予防する効果があるなど、みなさんの体にとって様々なよいことがあ ります。かむことを意識して食べる習慣をつけましょう。

## よくかむことの効果

### むし歯予防

よくかむと唾液がたくさん分泌され、口の中がき れいになることにより、むし歯の予防になります。

## ひまんぼうし

しっかりかんで食事を味わうことで満足感が得ら れ、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になります。

### 消化・吸収を助ける

食べ物を細かくかみ砕くことで、消化・吸収がよ くなります。

## 脳の働きを活性化

かむときに顔の近くにある脳の血管や神経が刺激 され、脳の働きが活発になります。









### よくかむためのポイント

### ・ひと口の量を少なくする

<sup>くち なか</sup> 口の中にたくさん食べ物が入ると、 よくかまずに飲み込んでしまうので、 ひと口の量を少なくしましょう。

### ・かみごたえのある食品を食事にとり入れる

かみごたえや弾力のある食品を、 普段の食事に積極的に取り入れま しょう。

## ・食事の時間に余裕をもつ

食事時間は20分以上とり、ゆっく りよくかんで食べましょう。

## ・「ながら食べ」をしない

かむことを意識して食べ ましょう。



はっこう かわさきしきょういくいいんかいじむきょくけんこうきゅうしょくすいしんしつ 発行:川崎市教育委員会事務局健康給食推進室 なんぶ ちゅうぶ ほくぶがっこうきゅうしょく 南部・中部・北部学校 給 食 センター

#### 令和7年 6月分献立表(詳細版)

### ◎給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」

#### 献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

川崎市北部学校給食センター E献立

※給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意いただき、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

			1 .0.	<b>-</b> 11	1 / o° >>					# = -/-L	/ 11	+ ¬= / 中海 、 ¬		L	ノフ / 士 デ	14 / 4-= /2 5 =	
	麦ごはん とり 豆腐のみそ汁	肉の甘酢炒め ごまあえ 牛乳			Jームペンネ プ フルーツポンチ (i	乳小		ん 生揚げのオイスター炒め Dナムル 青菜のスープ 牛乳	<b>乳</b>	5口(木)   きょぴら	ん ししゃ: らごぼう し	もフライ 中濃ソース じゃが芋のみそ汁 図		6日(金) ボイル	イス(麦こ レキャベツ Iブルスー	ばん タコライスの具 粉チーズ) プ 牛乳	<b>P</b> .
【献立のねら	い】夏野菜	のピーマンについて知	口る カレー	-粉につし	いて知る		青菜0	)栄養について知る		◎歯と口	の健康に	こついて考える		沖縄料	理のタコ	ライスを味わう	
● 麦ごはん		● 豆腐のみそ汁	● 丸パン	=	キャベツ	35	● 麦ごはん	白いりごま	0.6	● 麦ごはん		じゃが芋	40	● 麦ごはん		● ベジタブルスープ	
精白米	92		丸パン		スープの素	1.3	精白米	92 白すりごま	0.6			赤みそ	4.8	精白米	102	油	0.65
米粒麦	8	こんぷ 厚けずり節(かつお)	0.6 6 ● カレークリームペンネ		しょうゆ 塩	0.4 0.7	米粒麦	8 ● 青菜のスープ		米粒麦		白みそ ほうれん草(冷)	4.8 5	米粒麦	8	ベーコン	5
●とり肉の甘酢	ds Art	厚けりり即(かつね)	30 油		塩 こしょう		● 生揚げのオイスター		0.5	● ししゃもフライ		はつれん早(冷)		● タコライスの具		たまねぎ にんじん	45 20
ごま油	0.5	豆腐(冷)	40 にんにく	0.2		0.04	油	0.5 ベーコン	4		6.5			· 油	0.65	水	20
しょうが	0.2	赤みそ	5 豚肉(もも)		フルーツポンチ		にんにく	0.5 とり肉(皮つき)	15		50			にんにく	0.26	塩	0.8
とり肉(皮つき		白みそ	5 豚肉(肩)		ミックスフルーツ	60	しょうが	0.5 たまねぎ	25					豚ひき肉(もも)	39	こしょう	0.03
塩 こしょう	0.2 0.01	ほうれん草(冷)	5 たまねぎ にんじん	50 §	野菜入りゼリー	40	豚肉(もも) 豚肉(肩)	20 にんじん 20 水	/	● 中濃ソース 中濃ソース	8			酒 こしょう	1.3 0.01	スープの素 じゃが芋	1.3 35
酒	1.5		7K	23			にんじん	15 塩	0.9	中辰ノーへ	0			チリパウダー	0.01	片栗粉	0.65
しょうゆ	1.5		塩	0.7			しめじ	5 こしょう	0.03	● きんぴらごぼう				たまねぎ	33	さやいんげん(冷)	5
たまねぎ	20		チーズ	4.5			生揚げ(冷)	50 がらスープ	1.3		0.5			セロリ	4		
にんじん 酢	5 4		ウスターソース カレー粉	3 0.7			長ねぎ 塩	10 しょうゆ	1.2		8			にんじん ピーマン	13 6.5		
砂糖	2.7		小麦粉	3			塩 オイスターソース	0.05   片栗粉 3   チンゲン菜	0.6 10		22			トマト水煮	35		
塩	0.1		油	3			しょうゆ	2.7		こんにゃく	12			トマトケチャップ	13		
トマトケチャッ			調理用牛乳	50			酒	2.7		にんじん	17			ウスターソース	2		
ピーマン	5		脱脂粉乳	5			砂糖	0.9		砂糖	1.5			カレ一粉	0.26		
片栗粉	0.7		ペンネマカロニ ゆで塩	24			片栗粉	1.4		しょうゆ みりん	3.2 1.3			しょうゆ 塩	0.5		
● ごまあえ			ほうれん草(冷)	5			● ひじきのナムル			白いりごま	0.8			砂糖	0.3		
もやし	15						ごま油	1		ごま油	0.2			大豆ミート(小粒)	8		
キャベツ	35		● ジュリエンヌスープ	0.0			にんにく	0.1		a 10 40 tt a 10 T 21	_						
にんじん ゆで塩	5		油 ベーコン	0.6 5			しょうが しょうゆ	0.24 2.9		● じゃが芋のみそ汁 水		歩し口の歴史演問		<b>● ボイルキャベツ</b> キャベツ	40		
砂糖	1		セロリ	1			ひじき	0.6		こんぷ	0.6	歯と口の健康週間の	"	11.5	40		
しょうゆ	3		にんじん	15			もやし	50		厚けずり節(かつお)	6	行事食		● 粉チーズ			
白いりごま	1.2 1.2		たまねぎ	25			小松菜 ゆで塩	10		切り干し大根	3 L 25		_	粉チーズ(袋)	3		
白すりごま エネルギー	757 koal	たんばく質 32.0	g エネルギー 837	kcal	たんぱく質 31.6	g		koal たんぱく質 31.	1 g	たまねぎ エネルギー <b>797</b>		たんばく質 25.4	g	エネルギー 770	6 kcal	たんばく質 30.4	4 g
			-			_			_								-
00(B)	マーボー丼(麦	ごはん) 春巻き	10日(水)ごはん	豚肉のし。	ようが焼き 磯香あえ		まごは まんぱい まんぱ	  ん とり肉のオニオンソース   * L = のサニダ		まごはん	ん銀ひら	らすのてり焼き		12口(今) 麦ごは	まん パオ	ズ ホイコーロー	
9日(月)	マーボー丼(麦 もずくの中華ス		10日(火) ごはんかんぴ。	豚肉のし。 ようのみそ?	ようが焼き 磯香あえ 汁 牛乳	· 乳	11日(水)じゃが3	手と豆のサラダ	<b>乳</b>	12日(木) 切り干し	ン大根の^	ベーコン煮	<b>乳</b>			ズ ホイコーロー 一プ 牛乳	乳小
	もずくの中華ス			豚肉のし。 ようのみそう		· 乳	11日(水) じゃがき	│ ん とり肉のオニオンソース 詳と豆のサラダ ソとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて気		12日(木)切り干し豚肉とな	ン大根のへ なすのみそ	らすのてり焼き ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る	乳	13日(並)にらと	豆腐のス	ズ ホイコーロー ープ 牛乳 こらを味わう	乳小
	もずくの中華ス	ペープ 牛乳 (学		香あえを「		)	11日(水) じゃがき	芋と豆のサラダ ツとコーンのスープ 牛乳		12日(木)切り干し豚肉とな	ン大根のべ <u>なすのみそ</u> のなすに	ベーコン煮 そ汁 牛乳		13日(並)にらと	豆腐のス	ープ 牛乳	30
● <b>麦ごはん</b> 精白米	もずくの中華ス	に一プ 牛乳 (字) について知る 塩 こしょう	磯 0.8 ● ごはん 0.03 精白米	香あえを「 う 105 。	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8	11日(水) じゃがき キャベッ ②豆製品に含ま ● <b>衰ごはん</b> 精白米	学と豆のサラダ ソとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて矢 塩 97 こしょう	0.2 0.01	12日(木) 切り干し 豚肉とが 夏野菜 ● 麦ごはん 精白米	ン大根のべなすのみそ のなすに 92	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ	10 22	13口(並/ にらと 旬の ● <b>麦ごはん</b> 精白米	豆腐のス 食品の( 92	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ 塩	30 0.8
● 麦ごはん	もずくの中華ス もずくの産地	に一プ 牛乳 (字) について知る 塩 こしょう がらスープ	0.8 0.03 1.3 ● ごはん 精白米	香あえを「 う 105 。	味わう 油揚げ(冷)	5	11日(水) じゃが <sup>3</sup> キャベ <sup>3</sup> ②豆製品に含ま ● <b>麦ごはん</b>	詳と豆のサラダ ウとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて気 塩 97 こしょう 8 ドレッシング	0.2 0.01 5	12日(木) 切り干し 豚肉とが 夏野菜 ● 麦ごはん	ン大根のべ なすのみそ のなすに 92 8	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす	10	13口(並)にらと 旬の ● <b>変ごはん</b>	食品のに	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ 塩 こしょう	30 0.8 0.02
● <b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦	もずくの中華ス もずくの産地	について知る 塩 こしょう がらスープ しょうゆ	0.8 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き	香あえを「 105 。 E	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃがま キャベ・ ◎豆製品に含ま ● 麦ごはん 精白米 米粒麦	まと豆のサラダ シとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて失 塩 97 こしょう 8 ドレッシング マョネーズタイプ卵不付	0.2 0.01 5	12日(木) 切り干し 豚肉とな 夏野菜 ● <b>衰ごはん</b> 精白米 米粒麦	ン大根のべ なすのみそ のなすに 92 8	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水	10 22 15	13口(並) にらと 旬の ● <b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦	豆腐のス 食品の( 92	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ 塩 こしょう がらスープ	30 0.8 0.02 1.3
● <b>麦ごはん</b> 精白米	もずくの中華ス もずくの産地	に一プ 牛乳 (字) について知る 塩 こしょう がらスープ	0.8 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き	香あえを「 う 105 。	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃがミ キャベ・ ③豆製品に含ま ● 麦ごはん 精白米 米粒麦 ● とり肉のオニオンソー 揚げ油	まと豆のサラダ シとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて失 塩 97 こしょう 8 ドレッシング マョネーズタイプ卵不付	0.2 0.01 5 使用)	12日(木) 切り干し 豚肉とが 夏野菜 ● 麦ごはん 精白米	ン大根のべ なすのみそ のなすに 92 8	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす	10 22 15	13口(並/ にらと 旬の ● <b>麦ごはん</b> 精白米	豆腐のス 食品の( 92	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ 塩こしょう がらスープ しょ高(冷)	30 0.8 0.02
● 麦ごはん 精白米 米粒麦 ● マーボー井 油 にんにく	もずくの中華ス とずくの産地 102 8 0.45 0.2	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 0ごはん 0.03 精白米 1.3 2 の豚肉のしょうが焼き 油 しょうが 8 豚肉(もも)	香あえをF 105 ま 0.3 2 35	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃがミ キャベ、 ②豆製品に含ま ● 変ごはん 精白米 米粒麦 ● とり肉のオニオンソー 揚げ肉(皮つき)	¥と豆のサラダ ソとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて気 塩 こしよう 8 ドレッシング (マコキーズタイブ卵不行 ス 3.5 ◆ キャベッとコーンの ベーコン	0.2 0.01 5 使用)	12日(木) 切り干( 豚肉とが 夏野菜 ・麦ごはん 精白米 米粒麦 ・銀ひらすのでり焼き 銀ひらす(切り身) 酒	ン大根のべる なすのみそ のなすに 92 8 60 0.6	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 下豚肉(肩) たまねぎ 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 豆腐(冷)	10 22 15 0.6 4 30	13口(並)   にらと   旬の   <b>麦ごはん</b>   精白米   米粒麦   パオズ   パオズ	豆腐のス 食品の 92 8	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ 塩しょう がらえるゆ しょう(冷) した際栗粉	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>麦ごはん</b> 精白 米	もずくの中華ス とずくの産地 102 8 0.45 0.2 0.3	について知る 塩 こしょう がらスープ しょうゆ トテンゲン菜	0.8 ● ごはん 0.03 精白米 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 2.07 油 しょうが 8 豚肉(もも) 0.6 豚肉(肩)	香あえを 105 0.3 2	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃがミ キャベン ②豆製品に含ま ● 変にはん 精白米 米粒麦 ● とり肉のオニオンソー 揚げ油 とり肉(皮つき) 酒	#と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて矢 増	の2 0.01 5 東用) スープ	12日(木) 切り干( 豚肉とが 夏野菜 ● 養ごはん 米粒麦 ● 銀ひらすのでり焼き 銀ひらす(切り身) 酒 しょうゆ	ン大根のべる のなすに 92 8 60 0.6 1.7	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	13 口 (並 )	豆腐のス 食品の 92 8	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>麦ごはん</b> 精米粒 未	もずくの中華ス とずくの産地 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ●ごはん 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 2 ● 豚肉のしょうが焼き 油 しょうが 8 豚肉(毛も) 8 豚肉(肩) 酒	香あえを「 105 ま 0.3 2 35 35 1	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃがミキャベ、 ②豆製品に含ま ● 麦ごはん 精白米 米粒麦 ● とり肉のオニオンソー 揚げ油 とり肉(皮つき) 酒塩	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて気 塩 こしょう ドレッシング (マョネーズタイプ卵不付 ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	ロる 0.2 0.01 5 使用) スープ	12日(木) 切り干( 豚肉とが 夏野菜 ● 麦ごはん 精白米 米粒麦 ● 銀ひらすのてり焼き 溜 しょうゆ 水	ン大根のべる のなすに 92 8 60 0.6 1.7	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 下豚肉(肩) たまねぎ 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 豆腐(冷)	10 22 15 0.6 4 30	13口(並) にらと 旬の ● <b>変ごはん</b> 精白米 米粒麦 ● パオズ パオズ	豆腐のス 食品のI 92 8 50	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ 塩しょう がらえるゆ しょう(冷) した際栗粉	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>麦</b> ごは米 素精料 ・	もずくの中華ス もずくの産地 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ●ごはん 0.03 計 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 油 しょうが 8 豚肉(同) 酒 10.6 豚肉(同) 酒 油 たまおぎ	香あえを「 105 0.3 2 35 35 3 1 0.2 25	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃがミ キャベン ②豆製品に含ま ● 変にはん 精白米 米粒麦 ● とり肉のオニオンソー 揚げ油 とり肉(皮つき) 酒	ドと豆のサラダ ソとコーンのスープ 牛乳 ・れるカルシウムについて矢 97	の2 0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40	12日(木) 切り干( 豚肉とが 夏野菜 ● 養ごはん 米粒麦 ● 銀ひらすのでり焼き 銀ひらす(切り身) 酒 しょうゆ 水 砂糖 しようゆ	ン大根のべる のなすに 92 8 60 0.6 1.7 3.6	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	13ロ(並) にらと 旬の ● <b>変ごはん</b> 精白米 ・パオズ ・パオズ ● <b>ホイコーロー</b> 油にんにく しょうが	豆腐のス 食品のに 92 8 50 1 0.2 0.3	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>養</b> 精米 米 本 ・	もずくの中華ス もずくの産地 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 1.3	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ●ごはん 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 0.7 にようが 8 豚肉(肩) 酒油 たまねぎ 砂糖	香あえを「 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) (シャグミ (シ豆製品に含ま ● 変ではん 精白米 米粒麦 (シリ肉のオニオンソー 揚げ油 とり肉(皮つき) 酒塩 こしょう 片理粉	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて気 塩 こしょう ドレッシング (マコキーズタイプ卵不・マ、3.5 へーコン 水 0.2 たまねぎ (こんじん 12 キャベツ (2) ホールコーン(冷)	0.2 0.01 5 乗用) スープ 5 16 16 40 20	12日(木)   切り干(   豚肉とが   夏野菜   ● 変ごはん   精白米   米粒麦   ● 銀ひらすのてり焼き   銀ひらすのでり焼き   超りらすいでり身)   ボール・カリん	ン大根のへ なすのみそ のなすに 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	● 変ごはん 精治米 米粒麦 ・パオズ パオズ ・ホイコーロー にんにく しようが 阪肉(もも)	豆腐のス  食品の1     92   8     50   1   0.2   0.3   22.5	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>麦</b> 精米 <b>一井</b> は <b>は</b>	もずくの中華ス 5ずくの産地 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 1.3 1.3	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ●ごはん 0.03 計 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 油 しょうが 8 豚肉(同) 酒 10.6 豚肉(同) 酒 油 たまおぎ	香あえを「 105 0.3 2 35 35 3 1 0.2 25	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃがミキャベ、 ②豆製品に含ま ● 麦ごはん 舞白米米粒麦 ● とり肉のオニオンソー 揚げ油 とり肉(皮つき) 酒塩こしまう 片栗粉 油にんにく	ドと豆のサラダ ソとコーンのスープ 牛乳 和るカルシウムについて気 塩 こしょう 8 ドレッシング マコネーズタイプ卵不付 イーコン 1.2 水 たまねぎ 0.02 にんじん 12 キャベツ 0.5 本ールコーン(冷) 0.5 は	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78	12日(木)   切り干(   豚肉とが   夏野菜   ● 変ごはん   精白米   米粒麦   ● 銀ひらすのてり焼き   銀ひらすのでり焼き   超りらすいでり身)   ボール・カリん	大根のべる のなすに 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	● <b>支</b> にはん 精白光麦 ● パオズ ・パオズ ・ オーロー 油にんにく しよう(もも) 豚豚肉(肩)	豆腐のス 食品のり 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>養</b> 精米 米 本 ・	もずくの中華ス 5ずくの産地 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 1.3 1.3	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 豚肉の(にもも) 0.6 源向 1.3 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	香あえを「 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) にゃがミキャベン	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 れるカルシウムについて気 塩 こしょう ドレッシング (マコキーズタイプ卵不・マ、3.5 へーコン 水 0.2 たまねぎ (こんじん 12 キャベツ (2) ホールコーン(冷)	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日(木) 切り干( 豚肉とが 夏野菜 ● 変ごはん 精白米 米 粒 ひらすのでり焼き 酒 しょうゆ 水 砂糖 しょうゆ 水 砂糖 しょうゆ よりん 片栗粉	ン大根のみそのなすに 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2 0.48	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	● まごはん 精粒 表 ・パイズ ・パイズ ・パイズ ・ルインコーー にしより(に) ・豚肉酒	豆腐のス  食品の1     92   8     50   1   0.2   0.3   22.5	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● 養精米 ・	もずくの中華ス 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 7 6.2	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ●ごはん 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 1.7 7 豚肉(しょうが 8 豚肉(肩) 酒油 たまれぎ 砂ようゆ ● 職者あえ もやし	香あえを呼 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃかぎょう (シャル・ ) にゃかぎょう (シャル・ ) にゅか (シャル・ ) を (シャル・ ) にんりが だまね (シャル・ ) にんりだ ボル	#と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳  ***********************************	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日(木)   切り干し   豚肉菜   切り干し   豚肉菜   野菜   ・	ン大根の今そでは、 のなすに 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2 0.48	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	13ロ(立) にらと 旬の ● 変にはん 精粒を ・パオズ ・パオズ ・パオズ ・パオズ ・パオズ ・ルパン ・ホイコーロー 油にしようが(もも) 豚肉(肩) アライト でツ	豆腐のス 食品の 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 1	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>養精米</b>	もずくの中華ス 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 1.3 5 7 6.2 95	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 1.3	香あえを呼 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) □ 豆製品 ● 支ごはん 素白米 米 粒 肉のオニオンソー 提切肉(皮 つき) 酒塩こしょう 片油 にようが たまれ たまわれ たまわれ たまわれ たいようゆ	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 かるカルシウムについて気	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日(木)   図り干(   豚肉とが   変野菜   ● 変ごはん   精粒 いらすのでり焼き   銀ひらす(切り身)   水砂 では、   水砂 は、   かけい   かり・   かし・   かり・   かし・   かり・   かし・   かし・ 	ン大根のみそのなす に 92 8 60 0.6 1.7 3.5 2 3.5 2 0.48	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	■ 1 (	豆腐のス 食品のに 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 1 10 60	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>表</b> 精米 マ油にしよび 内部 (もくい) では来 表 ボーくい で 大砂 しっぱ で かい で か	もずくの中華ス 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 7 6.2	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 8 豚肉(にもも) 8 豚肉(にもも) 8 豚肉(にもも) 8 豚肉(にもも) 8 豚肉肉(にもも) 8 豚肉肉(にしょうが、 4 を) 4 を	香あえを呼 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) じゃかぎまた ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	#と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳  ***********************************	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日(木)   図リモレス   図リモレス   変野	ン大根の今そのかます。 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 0.48 コン煮 0.45 5.4	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	● <b>大</b> はん 特性 が <b>オズ</b> ・	豆腐のス 食品のに 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 1 10	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>養精米</b>	もずくの中華ス 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 1.3 5 7 6.2 95 14	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 豚肉(肩) 酒油 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4	香あえを印 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日(水) □ 豆製品 ● 支ごはん 素白米 米 粒 肉のオニオンソー 提切肉(皮 つき) 酒塩こしょう 片油 にようが たまれ たまわれ たまわれ たまわれ たいようゆ	#と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 小るカルシウムについて気 塩 こしよう 8 ドレッシング マコネーズタイブ卵不付 70 1.2 0.2 たまねぎ 0.2 たまねぎ 0.5 たールコーン(冷) 塩 1.6 というシング マコ・スタイブ卵不付 オーコン オーコン カーコン カーコン たまれぎ こしよう 1.5 しよう 1.5 しまう 1.5 しまう 1.5 しまう 1.5 しまう 1.5 しまっかる 1.5 しまう 1.5 しまう 1.7 しまう 1.8 しまう 1.9 しまっかる 1.9 しまっ	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日(木)   図り干(   豚肉とが   変野菜   ● 変ごはん   精粒 いらすのでり焼き   銀ひらす(切り身)   水砂 では、   水砂 は、   かけい   かり・   かし・   かり・   かし・   かり・   かし・   かし・ 	大根のみでは、 のかですに、 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2 0.48 コン煮 0.4 5 5.4 11	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	■ すい にから の	豆腐のス 食品のI 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 1 10 60 0.1	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● 表稿米 では、 ・ 表稿米 では、 ・ では、	もずくの中華ス 102 8 0.45 0.3 0.3 0.3 0.3 ) 20 0 位) 6 1.3 5 7	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 1.4 下の 1.5 下が 8 下の内にようが 8 下の内にようが 8 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが焼き 1.4 下の内にようが焼き 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようで 1.5 下の内によう 1.5 下のり 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1	香あえを呼 105   105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) じゃかミキに含ま (木) にゅかミキに含ま (本) 日本 (本)	#と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 切り	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日 (木)   切り干した   切り干した   切り干した   で	大根のみですのみです。 のなすすに 92 8 60 0.6 1.7 3.5 2 3.5 2 0.48 コン煮 0.4 5 11 0.1	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	● 女子 は	豆腐のス 食品の日 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 1 10 60 0.1 3 3 1.4	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● 養精米 マ油にし豆豚び豆糖ラー 水赤豆長片ラー 本語 はいまた 一様 にが響き にいた そのぎ粉油 きいた か 成れ栗一 巻き かんした 水赤豆長片ラー 春巻 かんした かまた かまた かまた かまた かまた かまた かまた かまた かまた かま	もずくの 中華 ス 102 8 0.45 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 7 6 6 9 5 14 1 0.3	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 豚肉(肩) 酒油 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4	香あえを印 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) にセルス によった。   ② 豆型ん   和	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 かん かい で 気	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日(木) 原野菜 ● <b>変</b>	大根のみでは、 のなすに、 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2 0.48 コン煮 0.4 5 5.4 1 1.2 1 1.2	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	● 大きの (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	豆腐のス 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 22.5 1 10 60 0.1 3 3 1.4 0.5	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● 表稿米 では、 ・ 表稿米 では、 ・ では、	もずくの中華ス 102 8 0.45 0.3 0.3 0.3 0.3 ) 20 0 位) 6 1.3 5 7	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き 1.4 下の 1.5 下が 8 下の内にようが 8 下の内にようが 8 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが 9 下の内にようが焼き 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようが 1.5 下の内にようで 1.5 下の内によう 1.5 下のり 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1.5 下の 1	香あえを呼 105   105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) じゃかミキに含ま (木) にゅかミキに含ま (本) 日本 (本)	#と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 切り	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日 (木)   切り干した   切り干した   切り干した   で	大根のみですのみです。 のなすすに 92 8 60 0.6 1.7 3.5 2 3.5 2 0.48 コン煮 0.4 5 11 0.1	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	● 女子 は	豆腐のス 食品の日 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 1 10 60 0.1 3 3 1.4	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● 養精米 マ油にし豆豚大砂しより 本病 は 本表 ボー くい を は し 豆豚大砂 しょ ない 豆藤 大 か し し と ない 豆藤 大 か し し ト 水 赤 豆 長 片 ラ ・ 春 揚 春 神 春 神 春 神 春 神 春 神 春 神 春 神 春 神 春 神	もずくの 中華 ス 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.5 7 7 6.2 95 14 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 下級内のしょうが焼き しょうが 8 下級内(肩) 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	香あえを 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) にヤヤベ・ は ヤイベ・ は 中に かままた また を を を を を を を を を を を を を を を を を	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 カカルシウムについて気 塩 こしょう ドレッシング (マコ・エタイプ卵形・マース 3.5 で 1.2 で 1.3 で 1	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日 (木)   切り干した   切り干した   切り干した   変野   では   では   では   では   では   では   では   で	大根のみです。 92 8 60 0.6 1.7 3.5 2 0.48 コン煮 0.4 11 0.1 1.2 0.6 2.9 1.1	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	● <b>大</b> ( 1 にからとの	豆腐のス 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 10 60 0.1 3 1.4 0.6 0.2 2	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>大</b>	もずくの 中華 ス 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.5 7 7 6.2 95 14 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 豚肉肉同 1 0.6 豚肉肉同 酒油 たまねぎ 砂ようゆ ● 健香あえ もやしじんのはいれ塩 しょうゆのでうしょうゆ が かんびょうのみそ汁 水 こんぶ	香あえを 105   105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) は マイン は マイン は マイン は 中に は 中に は 中に は 中に は 中に は 中に は 中の は 中に は 中に	大豆のサラダ   シェーンのスープ 牛乳     和るカルシウム     第   「ロしょう     1	0.2 0.01 5 東用) スープ 5 16 16 40 20 0.78 0.03	12日(木)   切り干し人   下   切り干し人   下   切り干した   下   下   下   下   下   下   下   下   下	大根のみでは、 のなすに  92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2 0.48 <b>** ** ** ** ** ** ** **</b>	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5	■ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	豆腐のス 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 22.5 1 10 60 60 0.1 3 3 1.4 0.5 0.6 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>養精米</b> マ油にし豆豚大砂しトル・マ油にし豆豚大砂しトル・カ原ね栗 一 <b>巻</b> げ巻 ずいし豆豚大砂はトル・カ原ね栗 一 <b>巻</b> げ巻 ずい ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	もずくの 中華 ス 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 10 6 1.3 5 7 6.2 95 14 1 0.3 20 0.3 20 1 20 20 20 3 5 7	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● ごはん 0.03 1.3 1.3 2 ● 豚肉のしょうが焼き しょうが 8 酒油 しょうが 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	香あえを 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) にヤヤベ・ ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 かん かい で 気 で しょう ドレッシング (マコネーズ ス	130 0.2 0.01 5 スープ 5 16 40 20 0.78 0.03 1.3	12日 (木)   「豚肉菜   「切り干した   「	大根のみでは、 のなすに、 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2 0.48 コン煮 0.48 11 0.1 1.2 0.6 9 1.1 5	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5 5	● 大 ・ 1 (	豆腐のス 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 22.5 10 60 0.1 3 3 1.4 0.5 0.6 0.2 5	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● <b>養</b> 精米 マ油にし豆豚大砂しト水赤豆長片ラ <b>春</b> 揚春 <b>も</b> 水ります の (皮ぎの) の は	もずくの 中華 ス 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 10 6 1.3 5 7 6.2 95 14 1 0.3 20 0.3 20 1 20 20 20 3 5 7	に サ 乳 (学) について知る 塩 によう がらスープ しょうゆ 片 実粉 チンゲン 菜 もずく	0.8 ● 1 はん 0.03 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4	香あえを 105   デート   105   デート   105   デート   105   デート   105   デート   105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) (水) (土 マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ マ	大豆のサラダ   シェーンのスープ 牛乳     和るカルシウム     第   「ロしょう     1	130 0.2 0.01 5 スープ 5 16 40 20 0.78 0.03 1.3	12日 (木)   豚肉甲(木)   ボールース   大人根   水   大人根   水   大人根   水   大人根   大人根   大人は   大人は   がらいる   下のみた   大人   下のみた	大根のみでは、 のなすに、 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2 0.48 コン煮 0.48 11 0.1 1.2 0.6 9 1.1 5	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5 5	● 大 ・	豆腐のス 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 22.5 10 60 0.1 3 3 1.4 0.5 0.6 0.2 5	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2
● 精米 マ油にし豆豚大砂しト水赤豆長片ラ 春揚春 も水とたんとない豆腐大砂しト水赤豆長片ラ 春揚春 も水とたにの はまる ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	もずくの産地 102 8 102 8 0.45 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3	に	0.8 ● 1 はん 0.03 1.3 1.3 1.3 1.3 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4	香あえを 105   デート   105   デート   105   デート   105   デート   105   デート   105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ 白みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) は ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 かわかい かっか	日る 0.2 0.01 5 5 16 16 40 0.07 0.08 0.03 1.3	12日  (木)  (水)  (水)  (水)  (水)  (水)  (水)  (水)	大根のみでは、 のなす。 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2.5 2 0.48 11 0.1 1.2 0.6 2.9 1.1 5 0.2 10	ベーナ ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	10 22 15 0.6 4 30 5 5	● 大 ・	豆腐のス 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 22.5 1 10 60 0.1 3 3 1.4 0.5 0.6 0.2 2	ープ に は は で が で が で が で が で で で で で で で で で で	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2 8 0.6
● 精米 マ油にし豆豚大砂しト水赤豆長片ラ 春揚春 も水とたんとない豆腐大砂しト水赤豆長片ラ 春揚春 も水とたにの はまる ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	もずくの中華ス 102 8 0.45 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 7 6.2 95 14 1 0.3 20 7 7	に	0.8 ● 1 はん 0.03 1.3 1.3 1.3 1.3 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4	香あえを 105	味わう 油揚げ(冷) 赤みそ	5 4.8 4.8	11日 (水) にヤペネンシー (水) によれ合ま (水) によれ合ま (水) になった (水) が (水) になった (水) が (水)	# と豆のサラダンとコーンのスープ 牛乳 かわかい かっか	日る 0.2 0.01 5 5 16 16 40 0.07 0.08 0.03 1.3	12日  (木)  (水)  (水)  (水)  (水)  (水)  (水)  (水)	大根のみでは、 のなすは、 92 8 60 0.6 1.7 3.6 2 3.5 2 0.48 <b>煮</b> 0.4 5 5.1 1 0.1 1.2 0.6 9.1 1.1 5 0.2 0.2	ベーコン煮 そ汁 牛乳 こついて知る 豚肉(肩) たまねぎ なす 水 ル	10 22 15 0.6 4 30 5 5	● 大 ・	豆腐のス 92 8 50 1 0.2 0.3 22.5 22.5 22.5 1 10 60 0.1 3 3 3 1.4 0.5 0.6 0.2 2 5 7	ープ 牛乳 こらを味わう たまねぎ にしたスープ しよスーゆ しいよの(分) 片形(の)	30 0.8 0.02 1.3 2.4 40 1.2 8 0.6

1

### 2016 1	16日(月) 表こは たまねき	ん さばの香味ソース 塩だれ野菜 ぎのみそ汁 牛乳	17日(火) 麦ごはん ハンクリームシチョ	牛乳 乳 <u>小</u>	10口(水) ヨーグルト	麦ごはん)トマトと卵のスープ ‡乳 卵乳	19日(木) きゅうりの中華		20日(金) 表ごはん ちくれ 豚汁 牛乳	かのかは焼き もやし炒め
# And # An		:白みその違いを知る	◎脱脂粉乳の乳	ぐ養について知る	ヨーグルト			りについて知る	もやしの栄	養を知る
************************************	精白米	97 厚けずり節(かつお) 6 8 たまねぎ 45	5   精白米   92     5   米粒麦   8	水 チーズ (	精白米 10 6 米粒麦	2 片栗粉 1.2 3 卵 20	精白米 102	しょうゆ 4 ごま油 0.6	精白米 97	にんじん 15 水
水	揚げ油(切り) 身・澱粉 付) は油 によが 糖 んい にくが 糖 んい にくが まま	赤みそ 4.8 白みそ 4.8 日みそ (ほうれん草(冷) 4.8 ほうれん草(冷) 4.0 1 6.6 2 0.5 3 0.04 0.7 0.24	● ハンパーグ 80 ハンバーグ 80 ハンバーグ 80 ちまねぎ 15 ボデミグラスソース 4 トマトケチャップ 5.6 ウスターソース 1.2 ●野菓ソテー 20 ベーコン 2 にんじん 10 ホールコーン(冷) 25 キャベツ 20 コしょう 0.02 ● クリームシチュー 3.6 ガーコン 1.3 とり肉(皮き) 1.5 たまねぎ 30 にんじん 20	調理用牛乳 20 豆乳 5 小麦粉	「豚肉(もも) 3 3 4 4 1	5 <b>3 3 3 3 3 3 5 5 5 6 3 5 5 6 5 6 5 5 6 6 5 5 6 6 6 5 6 6 6 6 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</b>	油 0.65 にんにく 0.6 にんにく 0.6 にんにく 0.6 にんにく 0.6 にんにく 0.6 にんごうが 0.3 たまねぎ 42 豚肉(毛む) 30 ホワインぎ 42 にんじん 32 水 じゃが・半煮 8 ゆでナメルソース 2カレーオ 1 塩 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4 1.4		揚げ油 2.5 焼きち分 50 片栗粉 7.5 水 種 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 ● もし炒め ・油 0.5 ぶーコンぎ 12 にまんじん 6 もやしし 50 ゆで塩 はようゆしようり 0.6 片栗が 菜 5 ● 豚汁 油 0.5 1 0.5 1 0.02 1 0.5 1 0.02 1 0.6 1 0.6	じゃが芋 27 豆腐(冷) 40 赤みそ 5.5 白みそ 5.5
23日(月) まには、チキンストロガノフ 素の出物的 けんちん汁 年泉 (乳) (ま) (ま) (ま) (ま) (ま) (ま) (ま) (ま) (ま) (ま	水	1 1 10 155	こしょう 0.07	1 1 10 155	しょうゆ 0.	)	酢 2.4	1 1 10 155	豚肉(肩) 10	
精白米 102 L ようゆ 3 精白米 100 M	23日(月) キャベッ	ツのスープ煮 牛乳 乳小	24口(入)春雨の塩炒め	けんちん汁 牛乳 ②	25日(小)野菜スープ	牛乳 乳	26日(木)「かわさきそださつま汁 牛乳	ち」のサラダ . 乳	2/ロ(並)スタミナ炒め と	うがんスープ 牛乳 乳小
** **** *** *** *** *** *** *** *** **						キャベツ 25	● キプけん			
と以前(皮のき) 70	米粒麦 ● チキンストロガノフ		8							
エネルギー 872 koal たんぱく質 30.9 g エネルギー 847 koal たんぱく質 40.5 g エネルギー 776 koal たんぱく質 35.1 g エネルギー 834 koal たんぱく質 31.0 g エネルギー 852 koal たんぱく質 30.3 g			揚げ油 3	ごぼう 15 にんじん 17 水	5 米粒麦 7 ● <b>ガパオライス</b>	2 塩 1 3 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3	精白米 102 米粒麦 8 ● ツナそぼろ	長ねぎ 5 赤みそ 4.8	精白米 92 米粒麦 8 ● コロッケ	にんじん 12 とうがん 36 がらスープ 1.3 塩 1.1

麦ごは	ん とり	肉のから揚げ		
30日(月) オーロー	ラソース	のサラダ −プ 牛乳	(	乳
				•••
1011101-	ロフソー	-スのサラダを!	味わっ	
● 麦ごはん		水		
精白米	97	春雨		ţ
米粒麦	8	塩		0.9
		こしょう	0	.03
● とり肉のから揚げ	_	しょうゆ		1.7
揚げ油	4	がらスープ		1.3
とり肉(皮つき)	80	片栗粉		0.6
酒	1	チンゲン菜		10
塩	0.6 0.07	ごま油		0.6
こしょう しょうゆ	1.1			
しょうらり 片栗粉	1.1			
<b>万未切</b>	12			
● オーロラソースのサ	ラダ			
ホールコーン(冷)	10			
もやし	20			
キャベツ	20			
にんじん	10			
ゆで塩				
トマトケチャップ	4			
ドレッシング	4			
(マヨネーズタイプ卵不使				
塩	0.1			
● 春雨の中華スープ				
油	0.5			
豚肉(もも)	10			
豚肉(肩)	10			
たまねぎ	40			
にんじん	15			
エネルギー 858	kcal	たんぱく質	34.7	

### 【令和7年6月】

アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質				
HV -71	加工及吅石	卵	乳	小麦		
粉チーズ	粉チーズ		0			
ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ			0		
丸パン	丸パン			0		
カレークリームペンネ	ペンネマカロニ			0		
チキンストロガノフ	デミグラスソース			0		
ハンバーグ				_		
	ハンバーグ			0		
コロッケ	コロッケ			0		
パオズ	パオズ			0		
ヨーグルト	ヨーグルト		0			
春巻き	春巻き			0		

3

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、ごま、さば、大豆、とり肉、豚肉、 オレンジ、りんご、桃、ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。

※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。

※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

※除去する必要のない調味料・だし・添加物等 (文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より)

鶏卵:卵殼カルシウム

牛乳:乳糖・乳清焼成カルシウム 小麦: しょうゆ・酢・みそ

大豆:大豆油・しょうゆ・みそごま:ごま油

魚類:かつおだし・いりこだし・魚しょう

肉類:エキス

※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200ccです。