

学校給食予定献立表

令和8年5月分(2026年)

吹田市教育委員会

手には目に見えない細菌がたくさんついています。
 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首も
 石けんであいねいに洗きましょう。
 洗ったあととはせいけつなハンカチでふきましょう。

栄養三色

- 黄色の食品 「エネルギーになる」
穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- 赤色の食品 「体をつくる」
魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう
- 緑色の食品 「体の調子をととのえる」
野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名										実施日	献立名	食品名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		75	80	25	0.5	0.3	30	15	0.1	0.5	0.8			3.8	0.1	10	8	0.15	1.5	30	15	40	5	1.5	2	1	0.3	1	15	35	30	10	5	5	15	8	0.5	0.4	0.01	1	0.5	10	60	8	55	20	0.2	0.01	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1日(金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどん キャベツのさつぱりため	精白米 冷凍豆腐 豚肉 酒 こいくちしょうゆ 玉ねぎ にんじん 白ねぎ にんにく 土しょうが なたね油 さとう こいくちしょうゆ	75 80 25 0.5 0.3 30 15 0.1 0.5 0.8 3.8 0.1	黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	チキンピジョン 赤味噌 トウバンジャン かたくり粉 水 ツナ キャベツ にんじん こいくちしょうゆ 酢 さとう なたね油	10 8 0.15 1.5 30 15 40 5 1.5 2 1 0.3	赤 黄 黄 緑 緑 赤 黄 黄 黄	7日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう うまいまいミネストローネ バジルポテト	コッパパン 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ うまいまい トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 塩 こしょう こいくちしょうゆ さとう	1 15 35 30 10 5 5 15 8 0.5 0.4 0.01 1 0.5	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	チキンピジョン 水 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ なたね油 塩 こしょう バジルペースト	10 60 8 55 20 0.2 0.01 1.5	黄 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>591</td><td>25.3</td><td>16.8</td><td>2.2</td><td>355</td><td>92</td><td>2.6</td><td>3.1</td><td>227</td><td>0.44</td><td>0.47</td><td>24</td><td>3</td><td>547</td><td>19.4</td><td>16.7</td><td>2.6</td><td>300</td><td>62</td><td>1.2</td><td>1.9</td><td>169</td><td>0.33</td><td>0.47</td><td>42</td><td>9.1</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	591	25.3	16.8	2.2	355	92	2.6	3.1	227	0.44	0.47	24	3	547	19.4	16.7	2.6	300	62	1.2	1.9	169	0.33	0.47	42	9.1	8日(金)	ひろしまのたきこみごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん アスパラガスのこめこあげ	精白米 広島菜(乾) 鶏肉 うどん はくさい にんじん 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 みりん だし昆布 削り節	65 1.5 15 60 25 10 5 0.5 3.5 0.2 0.6 0.3 3	黄 緑 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	水 焼き竹輪 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス 米粉 かたくり粉 かつお節 水 フライ油(なたね油)	130 13 30 10 5 5 6 3 8 7	赤 黄 黄 緑 緑 黄 赤 黄	11日(月)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに こぶひら	精白米 豚肉 こいくちしょうゆ 酒 平天 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 土しょうが こいくちしょうゆ さとう なたね油 削り節	75 20 0.3 0.3 20 55 50 20 0.8 3 1.5 0.5 0.5	黄 赤 赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄 黄 黄 黄	水 牛肉 糸切り昆布 つきこんにやく つきこんにやく にんじん ごぼう なたね油 こいくちしょうゆ さとう みりん	15 10 1 12 8 15 12 0.5 2.4 2 1	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>607</td><td>19.6</td><td>16.4</td><td>2.1</td><td>275</td><td>61</td><td>0.9</td><td>2.3</td><td>214</td><td>0.22</td><td>0.41</td><td>21</td><td>5.1</td><td>570</td><td>22.9</td><td>12.9</td><td>1.5</td><td>282</td><td>84</td><td>7.8</td><td>3.3</td><td>332</td><td>0.42</td><td>0.47</td><td>23</td><td>8.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	607	19.6	16.4	2.1	275	61	0.9	2.3	214	0.22	0.41	21	5.1	570	22.9	12.9	1.5	282	84	7.8	3.3	332	0.42	0.47	23	8.7	12日(火)	カツオめし ぎゅうにゅう わかめじる からしあえ まっちゃんプリン	精白米 かつお こいくちしょうゆ さとう 酒 土しょうが 削り節 にんじん わかめ(塩) じゃがいも にんじん えのき茸 青ねぎ 塩	70 20 6 2.5 2.5 1 0.5 10 3 30 10 7 5 0.2	黄 赤 赤 黄 黄 緑 赤 黄 緑 黄 黄 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 焼き豚 キャベツ にんじん なたね油 辛子(粉) うすくちしょうゆ 酢 さとう 抹茶プリン	3.2 0.3 3 130 10 45 5 0.5 0.1 2 2 0.8 30	赤 黄 黄 赤 黄 黄 黄 黄	13日(水)	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ もちもちトッポギいり ぶたキムチ	精白米 卵 キャベツ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 塩 こしょう かたくり粉 だし昆布 削り節 水 豚肉 トッポギ	70 25 20 15 10 3.2 0.2 0.01 0.5 0.3 3 130 20 25	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄	はくさい はくさいキムチ にんにく なたね油 こいくちしょうゆ ごぼう 鶏豚ガラスープ 水	25 15 0.2 0.5 1 1 2 5	黄 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>530</td><td>20.6</td><td>12.7</td><td>2.5</td><td>300</td><td>73</td><td>1.6</td><td>2.4</td><td>284</td><td>0.34</td><td>0.43</td><td>34</td><td>5.3</td><td>538</td><td>20.7</td><td>13.2</td><td>1.6</td><td>281</td><td>67</td><td>1.6</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.38</td><td>0.53</td><td>24</td><td>2</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	530	20.6	12.7	2.5	300	73	1.6	2.4	284	0.34	0.43	34	5.3	538	20.7	13.2	1.6	281	67	1.6	2.8	263	0.38	0.53	24	2	14日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう やさしいスープ チリコンカン フライドポテト	コッパパン 鶏肉 はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 削り節 水 牛肉 大豆(乾) 玉ねぎ にんじん なたね油 塩	1 5 25 20 10 10 0.4 0.01 2 3 120 15 10 30 10 0.5 0.1	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 緑 緑 黄	こしょう トマトビュレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー コーンスターチ 水 じゃがいも フライ油(なたね油)	0.01 5 3 1 0.4 1 10 50 7	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	15日(金)	たけのこピラフ ぎゅうにゅう こめクリームシチュー にんじんのレモンふうみ	精白米 ベーコン たけのこ(水煮) 玉ねぎ なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンピジョン うすくちしょうゆ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩	75 7 10 5 0.3 5 0.8 0.01 10 1.5 20 55 45 15 0.5 0.5 0.7	黄 赤 赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄	こしょう 米粉 水 牛乳 ナチュラルチーズ 水 ツナ にんじん 玉ねぎ レモン果汁 酢 さとう	0.01 4 10 30 2 2 10 30 0.2 0.01 0.3 0.5 0.7	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>611</td><td>21.7</td><td>23.3</td><td>2.3</td><td>329</td><td>83</td><td>2.2</td><td>2.6</td><td>251</td><td>0.37</td><td>0.52</td><td>29</td><td>9.9</td><td>602</td><td>22.6</td><td>17</td><td>2.7</td><td>317</td><td>71</td><td>1.2</td><td>2.7</td><td>465</td><td>0.31</td><td>0.5</td><td>27</td><td>7.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	611	21.7	23.3	2.3	329	83	2.2	2.6	251	0.37	0.52	29	9.9	602	22.6	17	2.7	317	71	1.2	2.7	465	0.31	0.5	27	7.7	18日(月)	ごはん ぎゅうにゅう こめカレーライス きりぼしだいこんのサラダ ごまドレッシング	精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ なたね油 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが 塩 なたね油 カレー粉 カレー粉(マイルド) ローリエ クミン	85 20 55 15 0.3 35 20 0.3 0.3 0.7 0.5 0.3 0.5 0.02 0.05	黄 赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	ポークピジョン トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ りんご果汁 米粉 水 切り干し大根(乾) にんじん うすくちしょうゆ 酢 水 ごまドレッシング	8 6 2 2 5 7 20 7 5 1.2 1 5 1袋	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	19日(火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ジャージャーどんぶら	精白米 わかめ(塩) はくさい にんじん えのき茸 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 絹厚揚げ 豚肉 酒 こいくちしょうゆ	75 3 30 10 7 0.2 0.01 3.2 0.3 3 130 50 16 0.5 0.3	黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄	玉ねぎ 小松菜 にんじん にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 赤味噌 オイスターソース トウバンジャン かたくり粉	15 10 10 0.2 0.5 0.8 1 1.6 0.4 0.04 0.5	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>634</td><td>20.4</td><td>15</td><td>2.1</td><td>295</td><td>81</td><td>1.5</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.42</td><td>0.42</td><td>23</td><td>8.7</td><td>531</td><td>19.9</td><td>14.8</td><td>1.5</td><td>470</td><td>89</td><td>6.4</td><td>2.7</td><td>278</td><td>0.37</td><td>0.44</td><td>15</td><td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	634	20.4	15	2.1	295	81	1.5	2.8	263	0.42	0.42	23	8.7	531	19.9	14.8	1.5	470	89	6.4	2.7	278	0.37	0.44	15	4.7
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>591</td><td>25.3</td><td>16.8</td><td>2.2</td><td>355</td><td>92</td><td>2.6</td><td>3.1</td><td>227</td><td>0.44</td><td>0.47</td><td>24</td><td>3</td><td>547</td><td>19.4</td><td>16.7</td><td>2.6</td><td>300</td><td>62</td><td>1.2</td><td>1.9</td><td>169</td><td>0.33</td><td>0.47</td><td>42</td><td>9.1</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	591	25.3	16.8	2.2	355	92	2.6	3.1	227	0.44	0.47	24	3	547	19.4	16.7	2.6	300	62	1.2	1.9	169	0.33	0.47	42	9.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
591	25.3	16.8	2.2	355	92	2.6	3.1	227	0.44	0.47	24	3	547	19.4	16.7	2.6	300	62	1.2	1.9	169	0.33	0.47	42	9.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
8日(金)	ひろしまのたきこみごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん アスパラガスのこめこあげ	精白米 広島菜(乾) 鶏肉 うどん はくさい にんじん 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 みりん だし昆布 削り節	65 1.5 15 60 25 10 5 0.5 3.5 0.2 0.6 0.3 3	黄 緑 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	水 焼き竹輪 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス 米粉 かたくり粉 かつお節 水 フライ油(なたね油)	130 13 30 10 5 5 6 3 8 7	赤 黄 黄 緑 緑 黄 赤 黄	11日(月)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに こぶひら	精白米 豚肉 こいくちしょうゆ 酒 平天 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 土しょうが こいくちしょうゆ さとう なたね油 削り節	75 20 0.3 0.3 20 55 50 20 0.8 3 1.5 0.5 0.5	黄 赤 赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄 黄 黄 黄	水 牛肉 糸切り昆布 つきこんにやく つきこんにやく にんじん ごぼう なたね油 こいくちしょうゆ さとう みりん	15 10 1 12 8 15 12 0.5 2.4 2 1	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>607</td><td>19.6</td><td>16.4</td><td>2.1</td><td>275</td><td>61</td><td>0.9</td><td>2.3</td><td>214</td><td>0.22</td><td>0.41</td><td>21</td><td>5.1</td><td>570</td><td>22.9</td><td>12.9</td><td>1.5</td><td>282</td><td>84</td><td>7.8</td><td>3.3</td><td>332</td><td>0.42</td><td>0.47</td><td>23</td><td>8.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	607	19.6	16.4	2.1	275	61	0.9	2.3	214	0.22	0.41	21	5.1	570	22.9	12.9	1.5	282	84	7.8	3.3	332	0.42	0.47	23	8.7	12日(火)	カツオめし ぎゅうにゅう わかめじる からしあえ まっちゃんプリン	精白米 かつお こいくちしょうゆ さとう 酒 土しょうが 削り節 にんじん わかめ(塩) じゃがいも にんじん えのき茸 青ねぎ 塩	70 20 6 2.5 2.5 1 0.5 10 3 30 10 7 5 0.2	黄 赤 赤 黄 黄 緑 赤 黄 緑 黄 黄 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 焼き豚 キャベツ にんじん なたね油 辛子(粉) うすくちしょうゆ 酢 さとう 抹茶プリン	3.2 0.3 3 130 10 45 5 0.5 0.1 2 2 0.8 30	赤 黄 黄 赤 黄 黄 黄 黄	13日(水)	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ もちもちトッポギいり ぶたキムチ	精白米 卵 キャベツ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 塩 こしょう かたくり粉 だし昆布 削り節 水 豚肉 トッポギ	70 25 20 15 10 3.2 0.2 0.01 0.5 0.3 3 130 20 25	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄	はくさい はくさいキムチ にんにく なたね油 こいくちしょうゆ ごぼう 鶏豚ガラスープ 水	25 15 0.2 0.5 1 1 2 5	黄 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>530</td><td>20.6</td><td>12.7</td><td>2.5</td><td>300</td><td>73</td><td>1.6</td><td>2.4</td><td>284</td><td>0.34</td><td>0.43</td><td>34</td><td>5.3</td><td>538</td><td>20.7</td><td>13.2</td><td>1.6</td><td>281</td><td>67</td><td>1.6</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.38</td><td>0.53</td><td>24</td><td>2</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	530	20.6	12.7	2.5	300	73	1.6	2.4	284	0.34	0.43	34	5.3	538	20.7	13.2	1.6	281	67	1.6	2.8	263	0.38	0.53	24	2	14日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう やさしいスープ チリコンカン フライドポテト	コッパパン 鶏肉 はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 削り節 水 牛肉 大豆(乾) 玉ねぎ にんじん なたね油 塩	1 5 25 20 10 10 0.4 0.01 2 3 120 15 10 30 10 0.5 0.1	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 緑 緑 黄	こしょう トマトビュレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー コーンスターチ 水 じゃがいも フライ油(なたね油)	0.01 5 3 1 0.4 1 10 50 7	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	15日(金)	たけのこピラフ ぎゅうにゅう こめクリームシチュー にんじんのレモンふうみ	精白米 ベーコン たけのこ(水煮) 玉ねぎ なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンピジョン うすくちしょうゆ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩	75 7 10 5 0.3 5 0.8 0.01 10 1.5 20 55 45 15 0.5 0.5 0.7	黄 赤 赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄	こしょう 米粉 水 牛乳 ナチュラルチーズ 水 ツナ にんじん 玉ねぎ レモン果汁 酢 さとう	0.01 4 10 30 2 2 10 30 0.2 0.01 0.3 0.5 0.7	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>611</td><td>21.7</td><td>23.3</td><td>2.3</td><td>329</td><td>83</td><td>2.2</td><td>2.6</td><td>251</td><td>0.37</td><td>0.52</td><td>29</td><td>9.9</td><td>602</td><td>22.6</td><td>17</td><td>2.7</td><td>317</td><td>71</td><td>1.2</td><td>2.7</td><td>465</td><td>0.31</td><td>0.5</td><td>27</td><td>7.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	611	21.7	23.3	2.3	329	83	2.2	2.6	251	0.37	0.52	29	9.9	602	22.6	17	2.7	317	71	1.2	2.7	465	0.31	0.5	27	7.7	18日(月)	ごはん ぎゅうにゅう こめカレーライス きりぼしだいこんのサラダ ごまドレッシング	精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ なたね油 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが 塩 なたね油 カレー粉 カレー粉(マイルド) ローリエ クミン	85 20 55 15 0.3 35 20 0.3 0.3 0.7 0.5 0.3 0.5 0.02 0.05	黄 赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	ポークピジョン トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ りんご果汁 米粉 水 切り干し大根(乾) にんじん うすくちしょうゆ 酢 水 ごまドレッシング	8 6 2 2 5 7 20 7 5 1.2 1 5 1袋	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	19日(火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ジャージャーどんぶら	精白米 わかめ(塩) はくさい にんじん えのき茸 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 絹厚揚げ 豚肉 酒 こいくちしょうゆ	75 3 30 10 7 0.2 0.01 3.2 0.3 3 130 50 16 0.5 0.3	黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄	玉ねぎ 小松菜 にんじん にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 赤味噌 オイスターソース トウバンジャン かたくり粉	15 10 10 0.2 0.5 0.8 1 1.6 0.4 0.04 0.5	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>634</td><td>20.4</td><td>15</td><td>2.1</td><td>295</td><td>81</td><td>1.5</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.42</td><td>0.42</td><td>23</td><td>8.7</td><td>531</td><td>19.9</td><td>14.8</td><td>1.5</td><td>470</td><td>89</td><td>6.4</td><td>2.7</td><td>278</td><td>0.37</td><td>0.44</td><td>15</td><td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	634	20.4	15	2.1	295	81	1.5	2.8	263	0.42	0.42	23	8.7	531	19.9	14.8	1.5	470	89	6.4	2.7	278	0.37	0.44	15	4.7																																																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>607</td><td>19.6</td><td>16.4</td><td>2.1</td><td>275</td><td>61</td><td>0.9</td><td>2.3</td><td>214</td><td>0.22</td><td>0.41</td><td>21</td><td>5.1</td><td>570</td><td>22.9</td><td>12.9</td><td>1.5</td><td>282</td><td>84</td><td>7.8</td><td>3.3</td><td>332</td><td>0.42</td><td>0.47</td><td>23</td><td>8.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	607	19.6	16.4	2.1	275	61	0.9	2.3	214	0.22	0.41	21	5.1	570	22.9	12.9	1.5	282	84	7.8	3.3	332	0.42	0.47	23	8.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
607	19.6	16.4	2.1	275	61	0.9	2.3	214	0.22	0.41	21	5.1	570	22.9	12.9	1.5	282	84	7.8	3.3	332	0.42	0.47	23	8.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
12日(火)	カツオめし ぎゅうにゅう わかめじる からしあえ まっちゃんプリン	精白米 かつお こいくちしょうゆ さとう 酒 土しょうが 削り節 にんじん わかめ(塩) じゃがいも にんじん えのき茸 青ねぎ 塩	70 20 6 2.5 2.5 1 0.5 10 3 30 10 7 5 0.2	黄 赤 赤 黄 黄 緑 赤 黄 緑 黄 黄 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 焼き豚 キャベツ にんじん なたね油 辛子(粉) うすくちしょうゆ 酢 さとう 抹茶プリン	3.2 0.3 3 130 10 45 5 0.5 0.1 2 2 0.8 30	赤 黄 黄 赤 黄 黄 黄 黄	13日(水)	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ もちもちトッポギいり ぶたキムチ	精白米 卵 キャベツ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 塩 こしょう かたくり粉 だし昆布 削り節 水 豚肉 トッポギ	70 25 20 15 10 3.2 0.2 0.01 0.5 0.3 3 130 20 25	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄	はくさい はくさいキムチ にんにく なたね油 こいくちしょうゆ ごぼう 鶏豚ガラスープ 水	25 15 0.2 0.5 1 1 2 5	黄 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>530</td><td>20.6</td><td>12.7</td><td>2.5</td><td>300</td><td>73</td><td>1.6</td><td>2.4</td><td>284</td><td>0.34</td><td>0.43</td><td>34</td><td>5.3</td><td>538</td><td>20.7</td><td>13.2</td><td>1.6</td><td>281</td><td>67</td><td>1.6</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.38</td><td>0.53</td><td>24</td><td>2</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	530	20.6	12.7	2.5	300	73	1.6	2.4	284	0.34	0.43	34	5.3	538	20.7	13.2	1.6	281	67	1.6	2.8	263	0.38	0.53	24	2	14日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう やさしいスープ チリコンカン フライドポテト	コッパパン 鶏肉 はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 削り節 水 牛肉 大豆(乾) 玉ねぎ にんじん なたね油 塩	1 5 25 20 10 10 0.4 0.01 2 3 120 15 10 30 10 0.5 0.1	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 緑 緑 黄	こしょう トマトビュレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー コーンスターチ 水 じゃがいも フライ油(なたね油)	0.01 5 3 1 0.4 1 10 50 7	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	15日(金)	たけのこピラフ ぎゅうにゅう こめクリームシチュー にんじんのレモンふうみ	精白米 ベーコン たけのこ(水煮) 玉ねぎ なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンピジョン うすくちしょうゆ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩	75 7 10 5 0.3 5 0.8 0.01 10 1.5 20 55 45 15 0.5 0.5 0.7	黄 赤 赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄	こしょう 米粉 水 牛乳 ナチュラルチーズ 水 ツナ にんじん 玉ねぎ レモン果汁 酢 さとう	0.01 4 10 30 2 2 10 30 0.2 0.01 0.3 0.5 0.7	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>611</td><td>21.7</td><td>23.3</td><td>2.3</td><td>329</td><td>83</td><td>2.2</td><td>2.6</td><td>251</td><td>0.37</td><td>0.52</td><td>29</td><td>9.9</td><td>602</td><td>22.6</td><td>17</td><td>2.7</td><td>317</td><td>71</td><td>1.2</td><td>2.7</td><td>465</td><td>0.31</td><td>0.5</td><td>27</td><td>7.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	611	21.7	23.3	2.3	329	83	2.2	2.6	251	0.37	0.52	29	9.9	602	22.6	17	2.7	317	71	1.2	2.7	465	0.31	0.5	27	7.7	18日(月)	ごはん ぎゅうにゅう こめカレーライス きりぼしだいこんのサラダ ごまドレッシング	精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ なたね油 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが 塩 なたね油 カレー粉 カレー粉(マイルド) ローリエ クミン	85 20 55 15 0.3 35 20 0.3 0.3 0.7 0.5 0.3 0.5 0.02 0.05	黄 赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	ポークピジョン トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ りんご果汁 米粉 水 切り干し大根(乾) にんじん うすくちしょうゆ 酢 水 ごまドレッシング	8 6 2 2 5 7 20 7 5 1.2 1 5 1袋	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	19日(火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ジャージャーどんぶら	精白米 わかめ(塩) はくさい にんじん えのき茸 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 絹厚揚げ 豚肉 酒 こいくちしょうゆ	75 3 30 10 7 0.2 0.01 3.2 0.3 3 130 50 16 0.5 0.3	黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄	玉ねぎ 小松菜 にんじん にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 赤味噌 オイスターソース トウバンジャン かたくり粉	15 10 10 0.2 0.5 0.8 1 1.6 0.4 0.04 0.5	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>634</td><td>20.4</td><td>15</td><td>2.1</td><td>295</td><td>81</td><td>1.5</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.42</td><td>0.42</td><td>23</td><td>8.7</td><td>531</td><td>19.9</td><td>14.8</td><td>1.5</td><td>470</td><td>89</td><td>6.4</td><td>2.7</td><td>278</td><td>0.37</td><td>0.44</td><td>15</td><td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	634	20.4	15	2.1	295	81	1.5	2.8	263	0.42	0.42	23	8.7	531	19.9	14.8	1.5	470	89	6.4	2.7	278	0.37	0.44	15	4.7																																																																																																																																																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>530</td><td>20.6</td><td>12.7</td><td>2.5</td><td>300</td><td>73</td><td>1.6</td><td>2.4</td><td>284</td><td>0.34</td><td>0.43</td><td>34</td><td>5.3</td><td>538</td><td>20.7</td><td>13.2</td><td>1.6</td><td>281</td><td>67</td><td>1.6</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.38</td><td>0.53</td><td>24</td><td>2</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	530	20.6	12.7	2.5	300	73	1.6	2.4	284	0.34	0.43	34	5.3	538	20.7	13.2	1.6	281	67	1.6	2.8	263	0.38	0.53	24	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
530	20.6	12.7	2.5	300	73	1.6	2.4	284	0.34	0.43	34	5.3	538	20.7	13.2	1.6	281	67	1.6	2.8	263	0.38	0.53	24	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
14日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう やさしいスープ チリコンカン フライドポテト	コッパパン 鶏肉 はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 削り節 水 牛肉 大豆(乾) 玉ねぎ にんじん なたね油 塩	1 5 25 20 10 10 0.4 0.01 2 3 120 15 10 30 10 0.5 0.1	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 緑 緑 黄	こしょう トマトビュレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー コーンスターチ 水 じゃがいも フライ油(なたね油)	0.01 5 3 1 0.4 1 10 50 7	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	15日(金)	たけのこピラフ ぎゅうにゅう こめクリームシチュー にんじんのレモンふうみ	精白米 ベーコン たけのこ(水煮) 玉ねぎ なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンピジョン うすくちしょうゆ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩	75 7 10 5 0.3 5 0.8 0.01 10 1.5 20 55 45 15 0.5 0.5 0.7	黄 赤 赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄	こしょう 米粉 水 牛乳 ナチュラルチーズ 水 ツナ にんじん 玉ねぎ レモン果汁 酢 さとう	0.01 4 10 30 2 2 10 30 0.2 0.01 0.3 0.5 0.7	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>611</td><td>21.7</td><td>23.3</td><td>2.3</td><td>329</td><td>83</td><td>2.2</td><td>2.6</td><td>251</td><td>0.37</td><td>0.52</td><td>29</td><td>9.9</td><td>602</td><td>22.6</td><td>17</td><td>2.7</td><td>317</td><td>71</td><td>1.2</td><td>2.7</td><td>465</td><td>0.31</td><td>0.5</td><td>27</td><td>7.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	611	21.7	23.3	2.3	329	83	2.2	2.6	251	0.37	0.52	29	9.9	602	22.6	17	2.7	317	71	1.2	2.7	465	0.31	0.5	27	7.7	18日(月)	ごはん ぎゅうにゅう こめカレーライス きりぼしだいこんのサラダ ごまドレッシング	精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ なたね油 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが 塩 なたね油 カレー粉 カレー粉(マイルド) ローリエ クミン	85 20 55 15 0.3 35 20 0.3 0.3 0.7 0.5 0.3 0.5 0.02 0.05	黄 赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	ポークピジョン トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ りんご果汁 米粉 水 切り干し大根(乾) にんじん うすくちしょうゆ 酢 水 ごまドレッシング	8 6 2 2 5 7 20 7 5 1.2 1 5 1袋	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	19日(火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ジャージャーどんぶら	精白米 わかめ(塩) はくさい にんじん えのき茸 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 絹厚揚げ 豚肉 酒 こいくちしょうゆ	75 3 30 10 7 0.2 0.01 3.2 0.3 3 130 50 16 0.5 0.3	黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄	玉ねぎ 小松菜 にんじん にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 赤味噌 オイスターソース トウバンジャン かたくり粉	15 10 10 0.2 0.5 0.8 1 1.6 0.4 0.04 0.5	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>634</td><td>20.4</td><td>15</td><td>2.1</td><td>295</td><td>81</td><td>1.5</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.42</td><td>0.42</td><td>23</td><td>8.7</td><td>531</td><td>19.9</td><td>14.8</td><td>1.5</td><td>470</td><td>89</td><td>6.4</td><td>2.7</td><td>278</td><td>0.37</td><td>0.44</td><td>15</td><td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	634	20.4	15	2.1	295	81	1.5	2.8	263	0.42	0.42	23	8.7	531	19.9	14.8	1.5	470	89	6.4	2.7	278	0.37	0.44	15	4.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>611</td><td>21.7</td><td>23.3</td><td>2.3</td><td>329</td><td>83</td><td>2.2</td><td>2.6</td><td>251</td><td>0.37</td><td>0.52</td><td>29</td><td>9.9</td><td>602</td><td>22.6</td><td>17</td><td>2.7</td><td>317</td><td>71</td><td>1.2</td><td>2.7</td><td>465</td><td>0.31</td><td>0.5</td><td>27</td><td>7.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	611	21.7	23.3	2.3	329	83	2.2	2.6	251	0.37	0.52	29	9.9	602	22.6	17	2.7	317	71	1.2	2.7	465	0.31	0.5	27	7.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
611	21.7	23.3	2.3	329	83	2.2	2.6	251	0.37	0.52	29	9.9	602	22.6	17	2.7	317	71	1.2	2.7	465	0.31	0.5	27	7.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
18日(月)	ごはん ぎゅうにゅう こめカレーライス きりぼしだいこんのサラダ ごまドレッシング	精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ なたね油 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが 塩 なたね油 カレー粉 カレー粉(マイルド) ローリエ クミン	85 20 55 15 0.3 35 20 0.3 0.3 0.7 0.5 0.3 0.5 0.02 0.05	黄 赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	ポークピジョン トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ りんご果汁 米粉 水 切り干し大根(乾) にんじん うすくちしょうゆ 酢 水 ごまドレッシング	8 6 2 2 5 7 20 7 5 1.2 1 5 1袋	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	19日(火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ジャージャーどんぶら	精白米 わかめ(塩) はくさい にんじん えのき茸 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 絹厚揚げ 豚肉 酒 こいくちしょうゆ	75 3 30 10 7 0.2 0.01 3.2 0.3 3 130 50 16 0.5 0.3	黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄	玉ねぎ 小松菜 にんじん にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 赤味噌 オイスターソース トウバンジャン かたくり粉	15 10 10 0.2 0.5 0.8 1 1.6 0.4 0.04 0.5	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>634</td><td>20.4</td><td>15</td><td>2.1</td><td>295</td><td>81</td><td>1.5</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.42</td><td>0.42</td><td>23</td><td>8.7</td><td>531</td><td>19.9</td><td>14.8</td><td>1.5</td><td>470</td><td>89</td><td>6.4</td><td>2.7</td><td>278</td><td>0.37</td><td>0.44</td><td>15</td><td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	634	20.4	15	2.1	295	81	1.5	2.8	263	0.42	0.42	23	8.7	531	19.9	14.8	1.5	470	89	6.4	2.7	278	0.37	0.44	15	4.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>634</td><td>20.4</td><td>15</td><td>2.1</td><td>295</td><td>81</td><td>1.5</td><td>2.8</td><td>263</td><td>0.42</td><td>0.42</td><td>23</td><td>8.7</td><td>531</td><td>19.9</td><td>14.8</td><td>1.5</td><td>470</td><td>89</td><td>6.4</td><td>2.7</td><td>278</td><td>0.37</td><td>0.44</td><td>15</td><td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	634	20.4	15	2.1	295	81	1.5	2.8	263	0.42	0.42	23	8.7	531	19.9	14.8	1.5	470	89	6.4	2.7	278	0.37	0.44	15	4.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
634	20.4	15	2.1	295	81	1.5	2.8	263	0.42	0.42	23	8.7	531	19.9	14.8	1.5	470	89	6.4	2.7	278	0.37	0.44	15	4.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

実施日	献立名	食品名										栄養三色	献立名	食品名										栄養三色																																																															
		精白米	75	黄	水	10	赤	さば	50	赤	ぎゅうにゅう			10	黄	キャベツ	40	緑																																																																					
20日(水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのピリツとジャン	精白米	75	黄	水	10	赤	さば	50	赤	ぎゅうにゅう	10	黄	キャベツ	40	緑																																																																							
		豚肉	20	赤	さば	50	赤	さば	50	赤	ぎゅうにゅう	10	黄	なたね油	0.5	黄																																																																							
		糸こんにやく	35	赤	さば	50	赤	さば	50	赤	ぎゅうにゅう	10	黄	塩	0.1	黄																																																																							
		酒	0.5	赤	さば	50	赤	さば	50	赤	ぎゅうにゅう	10	黄	こしょう	0.01	黄																																																																							
		こいくちしょうゆ	0.3	赤	さば	50	赤	さば	50	赤	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																										
		さとう	0.3	黄	なたね油	0.3	黄	なたね油	0.3	黄	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																										
		なたね油	0.5	黄	さとう	2.5	黄	さとう	2.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																										
		じゃがいも	60	黄	酒	1.5	黄	酒	1.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																										
		玉ねぎ	40	緑	酢	2	黄	酢	2	黄	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																										
		にんじん	20	緑	うすくちしょうゆ	2	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																										
こいくちしょうゆ	4.5	黄	削り節	0.5	黄	削り節	0.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																												
さとう	2	黄	水	20	黄	水	20	黄	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																												
削り節	0.5	黄			黄			黄	ぎゅうにゅう	10	黄																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">たんぱく質</th> <th colspan="2">脂質</th> <th colspan="2">食塩相当</th> <th colspan="2">カルシウム</th> <th colspan="2">マグネシウム</th> <th colspan="2">鉄</th> <th colspan="2">亜鉛</th> <th colspan="5">ビタミン</th> <th colspan="2">繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th> <th>g</th><th>g</th> <th>g</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>679</td><td>26.3</td><td>24.2</td><td>1.5</td><td>2.67</td><td>79</td><td>1.7</td><td>3.1</td><td>245</td><td>0.46</td><td>0.6</td><td>24</td><td>7.7</td><td>603</td><td>17.6</td><td>21.2</td><td>2.5</td><td>314</td><td>59</td><td>1.3</td><td>1.8</td><td>218</td><td>0.32</td><td>0.46</td><td>29</td><td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>																	エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当		カルシウム		マグネシウム		鉄		亜鉛		ビタミン					繊維		kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	679	26.3	24.2	1.5	2.67	79	1.7	3.1	245	0.46	0.6	24	7.7	603	17.6	21.2	2.5	314	59	1.3	1.8	218	0.32	0.46	29	4.7
エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当		カルシウム		マグネシウム		鉄		亜鉛		ビタミン					繊維																																																																		
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																		
679	26.3	24.2	1.5	2.67	79	1.7	3.1	245	0.46	0.6	24	7.7	603	17.6	21.2	2.5	314	59	1.3	1.8	218	0.32	0.46	29	4.7																																																														
22日(金)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる ふたにくのしょうがやき	精白米	75	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄																																																											
		わかめ(塩)	3	赤	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄																																																											
		じゃがいも	20	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄																																																											
		はくさい	25	緑	なたね油	1	黄	なたね油	1	黄	なたね油	1	黄	なたね油	1	黄	なたね油	1	黄	なたね油	1	黄	なたね油	1	黄	なたね油	1	黄																																																											
		にんじん	10	緑	かたくり粉	0.5	黄	かたくり粉	0.5	黄	かたくり粉	0.5	黄	かたくり粉	0.5	黄	かたくり粉	0.5	黄	かたくり粉	0.5	黄	かたくり粉	0.5	黄	かたくり粉	0.5	黄																																																											
		青ねぎ	5	緑																																																																																			
		赤味噌	9	赤																																																																																			
		煮干し	2.5	黄																																																																																			
		水	120	黄																																																																																			
		豚肉	40	赤																																																																																			
玉ねぎ	40	緑																																																																																					
土しよが	1	緑																																																																																					
さとう	2	黄																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">たんぱく質</th> <th colspan="2">脂質</th> <th colspan="2">食塩相当</th> <th colspan="2">カルシウム</th> <th colspan="2">マグネシウム</th> <th colspan="2">鉄</th> <th colspan="2">亜鉛</th> <th colspan="5">ビタミン</th> <th colspan="2">繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th> <th>g</th><th>g</th> <th>g</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>532</td><td>22.2</td><td>13</td><td>1.8</td><td>2.72</td><td>71</td><td>1.6</td><td>3.2</td><td>171</td><td>0.53</td><td>0.48</td><td>20</td><td>4</td><td>553</td><td>21.2</td><td>14.1</td><td>1.7</td><td>357</td><td>93</td><td>8.7</td><td>2.9</td><td>218</td><td>0.37</td><td>0.49</td><td>33</td><td>3.7</td> </tr> </tbody> </table>																	エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当		カルシウム		マグネシウム		鉄		亜鉛		ビタミン					繊維		kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	532	22.2	13	1.8	2.72	71	1.6	3.2	171	0.53	0.48	20	4	553	21.2	14.1	1.7	357	93	8.7	2.9	218	0.37	0.49	33	3.7
エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当		カルシウム		マグネシウム		鉄		亜鉛		ビタミン					繊維																																																																		
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																		
532	22.2	13	1.8	2.72	71	1.6	3.2	171	0.53	0.48	20	4	553	21.2	14.1	1.7	357	93	8.7	2.9	218	0.37	0.49	33	3.7																																																														
26日(火)	ごはん ぎゅうにゅう だんごいりかすじる いわしのなんばんづけ	精白米	70	黄	かたくり粉	5	黄	かたくり粉	5	黄	かたくり粉	5	黄	かたくり粉	5	黄	かたくり粉	5	黄	かたくり粉	5	黄	かたくり粉	5	黄	かたくり粉	5	黄																																																											
		さきごみ揚げ	3	赤	フライ油(なたね油)	7	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	フライ油(なたね油)	7	黄																																																											
		白玉団子	30	黄	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑																																																											
		はくさい	30	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑																																																											
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	3	黄	こいくちしょうゆ	3	黄	こいくちしょうゆ	3	黄	こいくちしょうゆ	3	黄	こいくちしょうゆ	3	黄	こいくちしょうゆ	3	黄	こいくちしょうゆ	3	黄	こいくちしょうゆ	3	黄																																																											
		えのき茸	7	緑	さとう	3	黄	さとう	3	黄	さとう	3	黄	さとう	3	黄	さとう	3	黄	さとう	3	黄	さとう	3	黄	さとう	3	黄																																																											
		青ねぎ	5	緑	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄																																																											
		赤味噌	9	赤	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄																																																											
		酒かす	5.5	黄																																																																																			
		煮干し	2.5	黄																																																																																			
水	120	黄																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">たんぱく質</th> <th colspan="2">脂質</th> <th colspan="2">食塩相当</th> <th colspan="2">カルシウム</th> <th colspan="2">マグネシウム</th> <th colspan="2">鉄</th> <th colspan="2">亜鉛</th> <th colspan="5">ビタミン</th> <th colspan="2">繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th> <th>g</th><th>g</th> <th>g</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>657</td><td>21.4</td><td>22.6</td><td>1.7</td><td>3.09</td><td>73</td><td>2.5</td><td>3.1</td><td>208</td><td>0.23</td><td>0.56</td><td>11</td><td>2.4</td><td>561</td><td>24</td><td>15.6</td><td>1.9</td><td>322</td><td>89</td><td>2</td><td>3</td><td>320</td><td>0.23</td><td>0.59</td><td>11</td><td>3.8</td> </tr> </tbody> </table>																	エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当		カルシウム		マグネシウム		鉄		亜鉛		ビタミン					繊維		kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	657	21.4	22.6	1.7	3.09	73	2.5	3.1	208	0.23	0.56	11	2.4	561	24	15.6	1.9	322	89	2	3	320	0.23	0.59	11	3.8
エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当		カルシウム		マグネシウム		鉄		亜鉛		ビタミン					繊維																																																																		
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																		
657	21.4	22.6	1.7	3.09	73	2.5	3.1	208	0.23	0.56	11	2.4	561	24	15.6	1.9	322	89	2	3	320	0.23	0.59	11	3.8																																																														
28日(木)	さとうあげパン ぎゅうにゅう バトナムフォー じゃこサラダ	コッペパン	1	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄																																																											
		フライ油(なたね油)	7	黄	水	120	黄	水	120	黄	水	120	黄	水	120	黄	水	120	黄	水	120	黄	水	120	黄	水	120	黄																																																											
		グラニュー糖	4	赤	ちりめんじゃこ	3	赤	ちりめんじゃこ	3	赤	ちりめんじゃこ	3	赤	ちりめんじゃこ	3	赤	ちりめんじゃこ	3	赤	ちりめんじゃこ	3	赤	ちりめんじゃこ	3	赤	ちりめんじゃこ	3	赤																																																											
		牛肉	15	赤	なたね油	1.5	黄	なたね油	1.5	黄	なたね油	1.5	黄	なたね油	1.5	黄	なたね油	1.5	黄	なたね油	1.5	黄	なたね油	1.5	黄	なたね油	1.5	黄																																																											
		フォー	10	黄	キャベツ	40	緑	キャベツ	40	緑	キャベツ	40	緑	キャベツ	40	緑	キャベツ	40	緑	キャベツ	40	緑	キャベツ	40	緑	キャベツ	40	緑																																																											
		玉ねぎ	20	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑																																																											
		はくさい	25	緑	黄ピーマン	5	緑	黄ピーマン	5	緑	黄ピーマン	5	緑	黄ピーマン	5	緑	黄ピーマン	5	緑	黄ピーマン	5	緑	黄ピーマン	5	緑	黄ピーマン	5	緑																																																											
		にんじん	10	緑	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄	酢	3	黄																																																											
		にら	5	緑	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄																																																											
		鶏豚ガラスープ	6	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄																																																											
うすくちしょうゆ	3.2	黄																																																																																					
塩	0.2	黄																																																																																					
ナンプラー	0.1	黄																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">たんぱく質</th> <th colspan="2">脂質</th> <th colspan="2">食塩相当</th> <th colspan="2">カルシウム</th> <th colspan="2">マグネシウム</th> <th colspan="2">鉄</th> <th colspan="2">亜鉛</th> <th colspan="5">ビタミン</th> <th colspan="2">繊維</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th> <th>g</th><th>g</th> <th>g</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>mg</th><th>mg</th> <th>AμgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>555</td><td>18</td><td>21.9</td><td>2.1</td><td>3.15</td><td>55</td><td>0.9</td><td>2.3</td><td>213</td><td>0.24</td><td>0.46</td><td>34</td><td>3.4</td><td>551</td><td>24.6</td><td>15.9</td><td>1.6</td><td>322</td><td>97</td><td>2.7</td><td>3.4</td><td>318</td><td>0.39</td><td>0.48</td><td>13</td><td>4</td> </tr> </tbody> </table>																	エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当		カルシウム		マグネシウム		鉄		亜鉛		ビタミン					繊維		kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	555	18	21.9	2.1	3.15	55	0.9	2.3	213	0.24	0.46	34	3.4	551	24.6	15.9	1.6	322	97	2.7	3.4	318	0.39	0.48	13	4
エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当		カルシウム		マグネシウム		鉄		亜鉛		ビタミン					繊維																																																																		
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																		
555	18	21.9	2.1	3.15	55	0.9	2.3	213	0.24	0.46	34	3.4	551	24.6	15.9	1.6	322	97	2.7	3.4	318	0.39	0.48	13	4																																																														

有機野菜

吹田市では小学校給食で使用される野菜の一部を可能な範囲で有機野菜(にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・小松菜等)を使用しています。

4月の有機野菜の使用日

- 4月16日 玉ねぎ、にんじん
- 4月21日 玉ねぎ、にんじん
- 4月22日 じゃがいも
- 4月27日 玉ねぎ、にんじん
- 4月28日 じゃがいも

5月以降も有機野菜を毎月使用していく予定です。

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることに繋がります。

献立表の記載について

- ① 毎日の献立名の記載順は「主食・牛乳・副菜」になります。
- ② かけて食べる献立の場合、ごはんとは別に配膳されるため、牛乳の下に「米粉カレーライス」「マーボーどん」など献立名とともに、具の内容を記載しています。
- ③ 食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ④ 飲用牛乳は毎日つので、食品名欄には記載していません。
- ⑤ 下記3つの食品をより分かりやすく一般的な名称に変更しました。
「鶏卵」→「卵」、「澱粉」→「かたくり粉」、「干し椎茸」→「干しいたけ」

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからご覧いただけます。



保健給食室ホームページ

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。

アレルギーの対応に関するお知らせ

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。

除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表(令和8年4月より新様式になっています。)が必要の方は、こちらの二次元コードからご覧ください。

●給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・バナナ・マダミアナッツ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いかな等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

●筒切り・丸ごとの魚は、まれに卵が残ることがあります。

※5月26日に使用する「こいわし(丸ごと)」(献立初登場物資)はまれに卵が残る可能性があります。



給食レシピ

28日(木) さとう揚げパン

今回の揚げパンはいつものきなこ揚げパンと違い、グラニュー糖をまぶしました。

作り方

(材料・分量は献立表を参考にしてください。)

① コッペパン(ロールパン)を180℃の油で表面をさっと揚げる。

※押さえつけず乾かすように揚げる。

② 揚げたパンにグラニュー糖をまぶして完成。