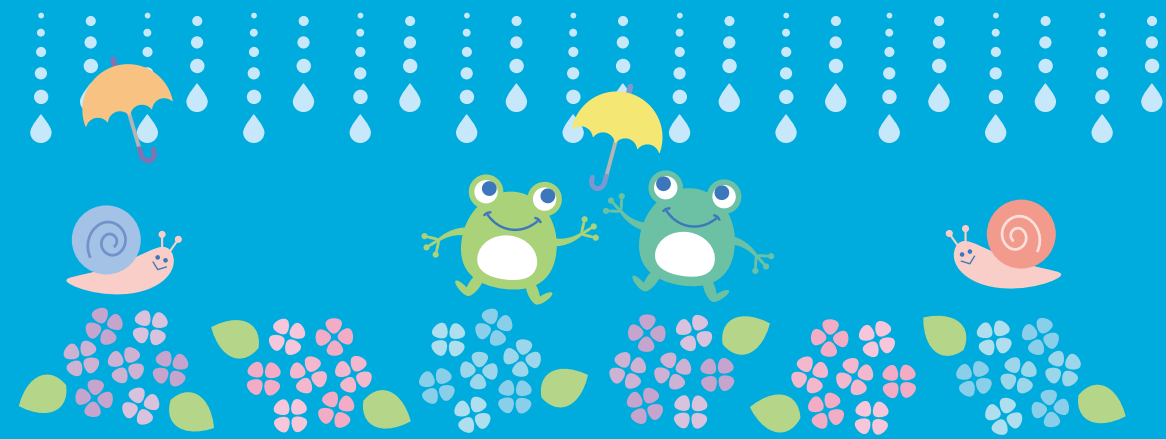




の給食申し込みは

マークシート
5月15日(水)インターネット
5月20日(月)

しめ切りです。

6月17～28日分は、インターネットのみ 6月5日(水)まで 追加予約ができます。
ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!

3日(月) 米粉ささみカツ

小松菜のガーリック炒め ツナポテト
ラタトゥユ ココア豆

4日(火) 豚の焼肉

チヂミ 水菜のお浸し
りんご(缶詰)

5日(水) 菜飯・肉じゃが

ホキのサクサク揚げ はくさいのおかか
ごまみつだんご

6日(木) 豚肉のノルウェー風

大根とほうれん草のガーリック炒め
かぼちゃの煮物 手作りひじきふりかけ

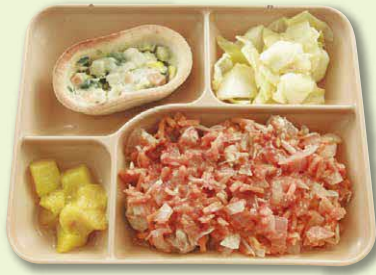
7日(金) レーズンパン

ベーコンのレモンスパゲティ
さつまいもの天ぷら 鶏のチリソース煮 カクテルゼリー

10日(月) ミンチカツ

みそおでん 小松菜のごま和え
ナタデココ

11日(火) まぜたらチキンライス

野菜のグラタン キャベツのカレーソー
黄桃(缶詰)

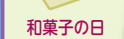
12日(水) あじのガーリックパン粉焼き

照り焼きこんにゃく マカロニサラダ
コロケ 高野豆腐の煮物 サウザンドレッシング

13日(木) タンドリーチキン

リョネーズポテト きゅうりのピクルス
かみかみ豆

14日(金) 和風おろしハンバーグ

焼豚とキャベツのからし和え
甘辛ごぼう くず餅

17日(月) 米粉の白身魚フライ

ウインナーと大豆のトマト煮
じゃがいものしょうゆ煮 プチゼリー(ぶどう)

18日(火) 豚肉のしょうが焼き

にしんのから揚げ キャベツソー
大学かぼちゃ

19日(水) チキン竜田タルタルソースがけ

ほうれん草のナムル わかめのくたくた煮
甘夏みかん(缶詰) ノンエッグタルタルソース

20日(木) 皿うどん

マーボー高野豆腐 こんにゃくの炒め物
シャインマスカットゼリー

21日(金) 夏野菜のかき揚げ

いかメンチカツ 米粉のシークワサータルト
厚揚げチャンプルー クーピーリチー 味つけのり

24日(月) 揚げ餃子

チンゲン菜のオイスターソース炒め
ツナビーフン 里芋のそぼろあん 杏仁豆腐

25日(火) ナン・キーマカレー

マカロニのペペロンチーノ
大根漬け きな粉だんご

パンの日

26日(水) えびカツ

タットリタン 水菜とえのきの煮浸し
金時豆の甘煮

27日(木) 冷しゃぶ

いかフライ ひじきの煮物
みかん(缶詰) ごまドレッシング

28日(金) てりやきチキン

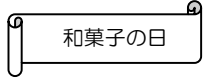
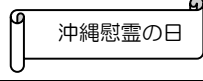
餅いなりの煮物 はくさいのゆかり和え
マッシュさつま

吹田市中学校給食 献立表



令和 6年 6月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

3 (月) 米粉ささみカツ 小松菜のガーリック炒め ^{NEW!!} ツナポテト ラタトゥユ ココア豆	4 (火) 豚の焼肉 チヂミ 水菜のお浸し りんご (缶詰)	5 (水) 菜飯・肉じゃが ホキのサクサク揚げ はくさいのおかか ごまみつだんご	6 (木) 豚肉のノルウェー風 太根とほうれん草のガーリック炒め ^{NEW!!} かぼちゃの煮物 手作りひじきふりかけ	7 (金) レーズンパン ベーコンのレモンスパゲティ ^{NEW!!} さつまいもの天ぷら 鶏のチリソース煮 ^{NEW!!} カクテルゼリー  パンの日
10 (月) ミンチカツ みそおでん 小松菜のごま和え ナタデココ	11 (火) まぜたらチキンライス 野菜のグラタン キャベツのカレーソテー 黄桃 (缶詰)  スプーンの日	12 (水) あじのガーリックパン粉焼き 照り焼きこんにゃく マカロニサラダ ^{NEW!!} コロッケ 高野豆腐の煮物 サウザンドレッシング	13 (木) タンドリーチキン リヨネーズポテト きゅうりのピクルス かみかみ豆	14 (金) 和風おろしハンバーグ 焼豚とキャベツのからし和え 甘辛ごぼう くず餅  和菓子の日
17 (月) 米粉の白身魚フライ ウインナーと大豆のトマト煮 じゃがいものしょうゆ煮 ブチゼリー (ぶどう)	18 (火) 豚肉のしょうが焼き にしんのから揚げ キャベツソテー 大学かぼちゃ	19 (水) チキン竜田タルタルソースがけ ほうれん草のナムル わかめのくたくた煮 甘夏みかん (缶詰) ノンエッグタルタルソース	20 (木) 皿うどん マーボー高野豆腐 ^{NEW!!} こんにゃくの炒め物 シャインマスカットゼリー	21 (金) 夏野菜のかき揚げ いかメンチカツ ^{NEW!!} 米粉のシークワースータルト 厚揚げチャンプルー クーブイリチー 味付けのり  沖縄慰霊の日
24 (月) 揚げ餃子 チンゲン菜のオイスターソース炒め ツナビーフン 里芋のそぼろあん 杏仁豆腐	25 (火) ナン・キーマカレー マカロニのペペロンチーノ 太根漬 ^{NEW!!} きな粉だんご  パン・スプーンの日	26 (水) えびカツ タツリタン 水菜とえのきの煮浸し 金時豆の甘煮	27 (木) 冷しゃぶ いかフライ ひじきの煮物 みかん (缶詰) ごまドレッシング	28 (金) てりやきチキン 餅いなりの煮物 はくさいのゆかり和え マッシュさつま

6月の給食費は5月15日(水)までに納付してください。
マークシートの申込みは5月15日(水)締切いです。
パソコン・携帯電話の申込みは、
1回目(3~28日分)は5月20(月)締切り、
2回目(17~28日分)は6月5日(水)まで追加予約できます。

※1 回目に予約完了した17日以降の給食は、
2回目の予約期間中でもキャンセルできませんのでご注意ください。



給食のときは
おはしを忘れずに!

「スプーンの日」は、
おはしとスプーンが
あると食べやすい日です。



※ご注意ください!!

献立表は全校共通で配布しています。申込みができない日は、短縮授業などで給食の実施がない日です。



吹田市中学校給食予約ホームページ

PC/スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携 帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



献立に含まれるアレルギー物質

※飲用牛乳・一部調味料（醤油、油、削り節）を除く

	特定原材料及びそれに準ずるもの〈28品目中〉									
使用日	卵	乳	小麦	えび	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
6月3日					○	○	○			
6月4日			○		○	○		○	○	
6月5日						○			○	
6月6日						○	○		○	
6月7日		○	○		○	○	○	○		もも
6月10日			○		○	○	○		○	
6月11日					○	○	○			もも
6月12日			○		○	○			○	
6月13日		○			○	○	○		○	
6月14日			○		○	○	○		○	
6月17日			○		○	○				
6月18日			○			○			○	
6月19日			○		○	○	○	○	○	
6月20日			○		○	○	○		○	
6月21日			○		○	○			○	いか
6月24日			○		○	○	○		○	
6月25日			○		○	○	○			
6月26日			○	○	○		○		○	
6月27日			○		○	○			○	いか
6月28日					○		○			

～ アレルギーに関するお知らせ ～

- ※(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ・油・揚げ油・削り節について
- ・【献立に含まれるアレルギー物質】に表記していません。アレルギーは以下の表をご覧ください。
 - ・使用日は、【使用食材一覧表】をご確認ください。



	アレルギー物質
(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ	小麦・大豆
油・揚げ油	大豆
削り節	さば

- ※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。
 ※揚げ物は本市の給食以外の多岐にわたる食材を、同じ油で調理しています。
 ※加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問合せください。

長期欠席に伴う返金について

新型コロナウイルス関連、インフルエンザや入院等で、連続して4日以上欠席する場合は、保健給食室へ連絡いただいた日から4日目（土日祝を除く）以降が返金の対象になります。

- ※給食を申し込んでいる方で長期欠席する場合は、保健給食室まで電話でご連絡ください。
 ※学級閉鎖・学校行事等で給食が中止になる場合は、保健給食室で対応しますので、個別の連絡は必要ありません。

払込票は給食予約システムより申請ができます！！

「マイページ」にログイン後、「コンビニ払込用紙請求」から、払込票の「金額」と「枚数」を選択し、請求してください。
 払込票は、約2週間程度で学校を通じてお送りします。



※払込票には、3,400円(20食分)、6,800円(40食分)、10,200円(60食分)、13,600円(80食分)、20,400円(120食分)の5種類があります。
 振込手数料は1枚につき122円です。

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和6年 6月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

3(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	30.9g	21.4g	797kcal		32.5g	23.6g	845kcal		30.1g	19.6g	844kcal		37.0g	27.8g	898kcal				
ごはん 米粉さきみカツ (冷)お 汁とお米の炒め揚げ油 小松菜のガーリック炒め 小松菜、コンク、油、(濃)しょうゆ、砂糖 ツナポテト ガ、じゃがいも、玉ねぎ、ﾊﾞ 刺、油、(濃)しょうゆ塩、ｺﾖｯｸ ﾌﾗﾀﾞﾂｯｸ ﾊﾞｰﾝｼﾞ、玉ねぎ、なす、人参、ﾄﾏﾄ、ｺﾝｸ、ｸﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ﾄﾏﾃﾞｭｰﾙ、赤ﾄﾏﾄ、塩、ｺﾖｯｸ、ｺﾖｯｸ ｺﾖｯｸ 煎り大豆、砂糖、ｺﾖｯｸ				342kcal 128kcal 10kcal 82kcal 32kcal 66kcal	ごはん 豚の焼肉 豚肉、ｺﾝｸ、ｼｮｯｸ、(濃)しょうゆ、料理酒、油 玉ねぎ、人参、塩、ｺﾖｯｸ、ごま油、砂糖、ごま、澱粉 ﾅﾁﾅﾁ 玉ねぎ、にら、人参、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 ﾄﾏﾃﾞｭｰﾙ、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、削り節 水菜のお浸し きざみ揚げ、きょうな、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 りんご (缶詰) 25kcal				342kcal 182kcal 122kcal 37kcal 25kcal	菜飯(大盛不可) 米、菜めしの素、料理酒 肉じゃが 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、じゃがいも 玉ねぎ、人参、しらたき、油、砂糖、削り節 ホキのサクサク揚げ (冷)柿、塩、ｺﾖｯｸ、澱粉、ｺﾝｽﾀｰﾅ、油 ﾊﾞｰﾝｼﾞ、ﾊﾞﾀｰ、おなか、揚げ油 はくさいのおかか ゆ菜、小松菜、人参、油、(濃)しょうゆ (薄)しょうゆ、塩、おなか ごまつだんご (冷)だんご、黒砂糖、砂糖、澱粉、ごま				332kcal 136kcal 158kcal 12kcal 69kcal	ごはん 豚肉のｼｮﾙｳｴｰ風 豚肉、澱粉、揚げ油、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、ｸﾞﾀｰｰｰ、砂糖 大根とほうれん草のガーリック炒め ﾊﾞｰﾝｼﾞ、大根、ほうれん草、しめじ、ｺﾝｸ ｸﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ、ｺﾖｯｸ、塩、ｺﾖｯｸ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節、澱粉 手作りひじきふりかけ 干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、ゆかり 削り節、ごま				342kcal 312kcal 41kcal 17kcal
7(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	10(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	34.4g	22.0g	901kcal		25.8g	25.0g	817kcal		25.3g	20.4g	774kcal		33.6g	29.2g	869kcal				
レーズンパン(大盛不可) ﾊｰｰﾝのﾚﾓﾝｽﾞﾊﾞｸﾞﾃﾂ ﾊﾞｰﾝｼﾞ、ﾊﾞﾀｰ、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、玉ねぎ、人参、ﾅﾅｸﾞ ｵｲﾙ ｺﾝｸ、ｼｮｯｸ、ｸﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ、ｺﾖｯｸ、ﾄﾏﾃﾞｭｰﾙ さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 蓮のチリソース煮 鶏肉、玉ねぎ、白ねぎ、ｼｮｯｸ、ｺﾝｸ、油、ｸﾞﾔｯﾌﾟ 米粉、砂糖、料理酒、(濃)しょうゆ、塩、豆板醤 ｺﾖｯｸ、澱粉 ｶｸﾃﾙｾﾘｰ				398kcal 130kcal 127kcal 81kcal 22kcal	ごはん ﾓﾝﾁカツ (冷)お 汁揚げ揚げ油 みそおでん 鶏肉、(冷)厚揚げ、大根、こんにゃく、赤味噌 砂糖、(濃)しょうゆ、削り節 小松菜のごま和え 小松菜、人参、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖、削り節 ﾅﾀﾞﾃｺｺ				342kcal 192kcal 80kcal 44kcal 22kcal	ごはん まぜたらチキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、えのき、ｺﾝｸ、油、ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾄﾏﾃﾞｭｰﾙ、ｸﾞﾀｰｰｰ、白ﾄﾏﾄ、ｺﾖｯｸ、ｼｮｯｸ 野菜のグラタン (冷)国産野菜のｸﾞﾗﾀﾝ ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰｰｰ ｷｬﾊﾞﾂの油、(薄)しょうゆ、ｸﾞﾀｰｰｰ、ｶｰｰ、塩 ｺﾖｯｸ 黄桃 (缶詰) 17kcal				342kcal 143kcal 124kcal 11kcal 17kcal	ごはん あじのガーリックパン粉焼き (冷)あじ、塩、ｺﾖｯｸ、ｶｰｰ、ﾊﾞｰﾝ粉、油 照り焼きこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま油 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾊﾞｰﾝｼﾞ、きわわめ、ｸﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ、ﾌｧｰ、ｷｬﾊﾞﾂ 人参、玉ねぎ ｺﾖｯｸ (冷)お 汁揚げ揚げ油 高野豆腐の煮物 高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 ｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ				342kcal 132kcal 11kcal 59kcal 27kcal 34kcal
13(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	17(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	39.2g	16.8g	765kcal		27.4g	25.4g	868kcal		27.9g	20.9g	806kcal		38.7g	25.7g	846kcal				
ごはん ﾀﾝﾄﾞﾘｰｰｰ 鶏肉、ｺｰｸ ｵｲﾙ、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、ｶｰｰ、塩、ﾊﾞｰﾝ粉、ｺﾖｯｸ ﾘｰｰｰｰ 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、ﾊﾞ 刺、ｸﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ 塩、ｺﾖｯｸ きゅうりのピクルス きゅうり、人参、米粉、(薄)しょうゆ、砂糖、塩、ごま かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ				342kcal 128kcal 73kcal 25kcal 60kcal	ごはん 和風おろしハンバーグ (冷)ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ、大根、玉ねぎ、青ねぎ、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、みりん、削り節、澱粉 焼豚とｷｬﾍﾞﾂのからし和え 焼豚、ｷｬﾊﾞﾂ、人参、油、(薄)しょうゆ、米粉 砂糖、からし 甘辛ごぼう ごぼう、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま くず餅				342kcal 175kcal 63kcal 109kcal 42kcal	ごはん 米粉の白身魚フライ (冷)米粉ﾌﾗｲ、揚げ油 ｳｲﾝｰｰと大豆のﾄﾏﾄ煮 ｸﾞﾀｰ、大豆、ﾌｧｰ、玉ねぎ、人参、油、ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾄﾏﾃﾞｭｰﾙ、ｸﾞﾀｰｰｰ、塩、ｺﾖｯｸ、からし、ｺﾝｽﾀｰﾅ じゃがいものしょうゆ煮 じゃがいも、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節 ﾌﾞｰｰｰ (ふどう) 17kcal				342kcal 135kcal 140kcal 35kcal 17kcal	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚肉、玉ねぎ、人参、ｼｮｯｸ、油、(濃)しょうゆ 料理酒、みりん、砂糖、澱粉 にしのから揚げ (冷)にしのﾄﾏﾄ、小麦粉、澱粉、揚げ油 ｷｬﾍﾞﾂｰｰ ｷｬﾊﾞﾂ、小松菜、油、塩、(薄)しょうゆ、ｺﾖｯｸ 大葉かぼちゃ かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま 澱粉				342kcal 165kcal 157kcal 12kcal 33kcal
19(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	36.1g	31.8g	835kcal		30.9g	28.0g	885kcal		25.7g	27.7g	886kcal		22.9g	23.5g	863kcal				
ごはん ﾁﾝｷﾝｰｰｰ 鶏肉、料理酒、砂糖、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ みりん、米粉 ほうれん草のﾅﾑﾙ 焼豚、ほうれん草、人参、切干大根、塩 (濃)しょうゆ、ごま、ごま油 わかめのかくたく煮 豚肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま 甘夏みかん (缶詰) ﾌﾞｰｰｰｰ				342kcal 242kcal 39kcal 32kcal 20kcal 23kcal	ごはん 血うどん 豚肉、料理酒、なると、ｷｬﾊﾞﾂ、玉ねぎ、人参 小大豆もやし、青ねぎ、干し椎茸、ｼｮｯｸ、油 (冷)鶏ｶﾞｽｰ、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩 ｺﾖｯｸ、ごま油、澱粉 ﾏｰｰｰ高野豆腐 高野豆腐、澱粉、揚げ油、豚肉、玉ねぎ、人参 ｺﾝｸ、ｼｮｯｸ、油、赤だし味噌、(濃)しょうゆ 砂糖、豆板醤、ごま油 こんにゃくの炒め物 こんにゃく、(濃)しょうゆ、米粉、砂糖、ごま油 ｼｬｲﾝｰｰｰ 揚げ餅				342kcal 93kcal 154kcal 21kcal 30kcal 108kcal	ごはん 夏野菜のかき揚げ 焼き竹輪、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にがうり 小麦粉、澱粉、おなか、揚げ油 いかメンチカツ (冷)ｲｶﾏﾅ、揚げ油 米粉のｼｰｸｰｰｰｰ (冷)米粉のｼｰｸｰｰｰｰ (砂糖、米粉、豆乳 ｼｰｸｰｰｰｰ、油) 厚揚げチャンプルー 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)ｺｰｰｰ揚げ 玉ねぎ、人参、小松菜、油、塩、ｺﾖｯｸ、削り節 ごま油、澱粉 ｸｰｰｰｰ 刻み昆布、切干大根、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ みりん、砂糖、料理酒、ごま油、ごま 味付けのり 3kcal				342kcal 115kcal 104kcal 102kcal 69kcal 14kcal 3kcal	ごはん 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 ﾁﾝｷﾝｰｰのｵｲｽﾀｰｰｰ ｸﾞﾀｰ、菜、油、ｸﾞﾀｰｰｰ、塩、ｺﾖｯｸ、澱粉 ﾅﾅｰｰｰ ｸﾞ、ﾋｰ、ｷｬﾊﾞﾂ、玉ねぎ、青ねぎ、人参 干し椎茸、油、(濃)しょうゆ、塩、ｺﾖｯｸ、ごま油 里芋のそぼろあん 鶏肉、里芋、ｼｮｯｸ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉 杏仁豆腐 (冷)豆腐杏仁豆腐				342kcal 155kcal 9kcal 81kcal 36kcal 103kcal
25(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	37.2g	18.9g	760kcal		31.8g	16.8g	779kcal		34.0g	24.8g	797kcal		33.8g	16.3g	762kcal				
ナン(大盛不可) ｷｰｰｰ 豚肉、鶏ﾊﾞｰ、大豆、玉ねぎ、人参、ﾄﾏﾃ、ｺﾝｸ ｼｮｯｸ、油、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、ｶｰｰ、ｶｰｰ、油、ｸﾞﾀｰｰｰ 塩、(濃)しょうゆ、澱粉 ﾏｶﾛﾆのﾍﾞｰｰｰ 豚肉、ﾌｧｰ、ｷｬﾊﾞﾂ、玉ねぎ、ｺﾝｸ、ｸﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ (薄)しょうゆ、塩、唐辛子、ｺﾖｯｸ 大根揚げ 大根、米粉、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ きな粉だんご (冷)だんご、きな粉、砂糖、塩				298kcal 158kcal 84kcal 18kcal 65kcal	ごはん えびカツ (冷)えび揚げ揚げ油 ﾀｯﾄﾞｰ 鶏肉、ｺﾝｸ、ｼｮｯｸ、(濃)しょうゆ、ﾌｧｰ、油 砂糖、じゃがいも、ｷｬﾊﾞﾂ、玉ねぎ、人参、にら 油、料理酒、みりん、塩、削り節、ごま油 水菜とえのきの煮浸し きょうな、えのき、人参、(薄)しょうゆ、みりん (濃)しょうゆ、削り節 金時豆の甘露煮 金時豆、砂糖、塩				342kcal 127kcal 85kcal 17kcal 71kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、ｷｬﾊﾞﾂ、小大豆もやし、小松菜 人参、(濃)しょうゆ、ﾄﾏﾃ、砂糖 いかフライ (冷)いか揚げ揚げ油 ひじきの煮物 きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 みかん (缶詰) ごまドレッシング 39kcal				342kcal 120kcal 111kcal 30kcal 18kcal 39kcal	ごはん てりやきチキン 鶏肉、ｼｮｯｸ、料理酒、(濃)しょうゆ、みりん 砂糖、澱粉 餅いなる煮物 (冷)餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 はくさいのゆかり和え ゆ菜、油、ゆかり、塩 ﾏｯｼｭｰｰ さつまいも、砂糖、塩				342kcal 125kcal 102kcal 18kcal 38kcal

6月の栄養価



	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
6月平均値	829kcal	15%	25%	367mg	103mg	3.82mg	280μgRE	0.51mg	0.55mg	38mg	5.4g	2.2g
文科科学省基準	830kcal	13～20%	20～30%	450mg	120mg	4.00mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満