

令和4年(2022年)9月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄^{えいようさんしょく}・・・おもにエネルギーのもとになる食品^き 赤^{しよくひん}・・・おもに体をつくるもとになる食品^{あか} 緑^{しよくひん}・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品^{みどり}

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
1日 (木)	ごはん	ごはん	低 150 中 173 高 207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん (200mL)	赤
	かぼちゃのそぼろに	かぼちゃ ミンチ ぶたしょうが つちしよが じゃがいも たまねぎ さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら	60 20 0.5 30 30 5 2 1 3 2 2 1	緑 赤 緑 黄 緑 黄 黄
	カミカミもやし	もやし にんじん あおねぎ にんにく さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	60 15 1 0.1 0.8 3 0.3	緑 緑 緑 黄 黄
	エネルギー	たん白質 g	600	
		食塩相当量 g	20.5	
		カルシウム mg	1.3	
		鉄 mg	263	
		ビタミン	1.4	
		食物繊維 g	395	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
6日 (火)	ごはん	ごはん	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	じゃがいものにも	じゃがいも とりにく いとこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり	60 25 15 30 20 3 2 1 3 2 2	黄 赤 緑 緑 黄
	チンゲンサイのびたし	チンゲンサイ さつまあげ えのきたけ にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり	40 10 10 10 1 2 0.5	緑 赤 緑 緑
	エネルギー	たん白質 g	572	
		食塩相当量 g	22.1	
		カルシウム mg	1.5	
		鉄 mg	309	
		ビタミン	1.6	
		食物繊維 g	378	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
9日 (金)	ごはん	ごはん	低 163 中 186 高 209	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さといもとりにくのちゅうかに	さといも とりにく うずらたまご あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ とりがらスープ ごまあぶら	50 30 20 3 1 1 0.5 3 10 0.1	黄 赤 赤 緑 黄
	あきのすましじる	えのきたけ しめじ かたぬきかまぼこ(つきみ) たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	5 5 10 20 10 5 5 2 0.2 130	緑 緑 赤 緑 緑 黄
	エネルギー	たん白質 g	578	
		食塩相当量 g	23.7	
		カルシウム mg	1.8	
		鉄 mg	269	
		ビタミン	1.9	
		食物繊維 g	276	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
14日 (水)	おおきいコッペパン	コッペパン	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ぎゅうにくとズッキーニとトマトのソテー	ぎゅうにく つちしよが さけ こいくちしょうゆ にんにく ズッキーニ トマト じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ ウスターソース さとう しお こしょう なたねあぶら	40 0.5 1 1.5 0.2 30 20 30 30 10 5 2 0.5 0.3 すこし 1	赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	シャインマスカットゼリーミックス	シャインマスカットゼリー おうとう(かん)	40 30	黄 緑
	こけいチーズ	こけいチーズ	1 こ (10)	赤
	エネルギー	たん白質 g	640	
		食塩相当量 g	27.5	
		カルシウム mg	2.4	
		鉄 mg	418	
		ビタミン	5.3	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
2日 (金)	ごはん	ごはん	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりのてりやき	とりにく つちしよが にんにく さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	70 0.3 0.1 3 1.5 1.5 6	赤 緑 黄
	こまつなのみそしる	こまつな あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 5 30 10 11 3 130	緑 赤 緑 赤
	てづくりしそひじきふりかけ	ゆかり ひじき しろごま さとう みりん こいくちしょうゆ みず	0.4 1.5 0.5 0.5 0.5 1 5	緑 赤 黄 黄
	エネルギー	たん白質 g	612	
		食塩相当量 g	30.1	
		カルシウム mg	3.2	
		鉄 mg	398	
		ビタミン	2.7	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
7日 (水)	しよくパン	しよくパン	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とうふのチャンプル	とうふ(れいとう) ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん にら しめじ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぷん なたねあぶら	70 15 30 20 15 10 5 1 5 0.1 すこし 1 1	赤 赤 緑 緑 緑 黄
	つきみだんご	しらたまだんご さとう こいくちしょうゆ でんぷん みず	50 4.5 3 0.75 15	黄 黄 黄
	エネルギー	たん白質 g	615	
		食塩相当量 g	24.3	
		カルシウム mg	2.4	
		鉄 mg	363	
		ビタミン	1.7	
		食物繊維 g	222	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
12日 (月)	ごはん	ごはん	低 163 中 186 高 209	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ようふうぶたじゃが	ぶたにく じゃがいも あかこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレーこ だしけずり なたねあぶら	20 60 15 40 20 5 2 1 4 2 0.3 2 1	赤 黄 緑 緑 黄
	もやしのあまずいため	もやし にんじん さとう す こいくちしょうゆ ごまあぶら	50 15 1 1 1.5 0.5	緑 緑 黄
	エネルギー	たん白質 g	582	
		食塩相当量 g	20.1	
		カルシウム mg	1.3	
		鉄 mg	270	
		ビタミン	13	
		食物繊維 g	347	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
15日 (木)	ごはん	ごはん	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりとうずらたまごのさっぱり	とりにく にんにく さとう す こいくちしょうゆ うずらたまご こんにやく	60 0.1 2 4 4 20 30	赤 緑 黄
	ベーコンとやさいのいためもの	パラベーコン キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	10 50 30 30 10 3 0.1 すこし 1	赤 緑 緑 緑
	エネルギー	たん白質 g	632	
		食塩相当量 g	27.7	
		カルシウム mg	1.7	
		鉄 mg	320	
		ビタミン	2.2	
		食物繊維 g	315	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
5日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	カレービーフン	ビーフン ぶたにく ちくわ キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン ウスターソース こいくちしょうゆ カレーこ しお こしょう なたねあぶら	12 20 10 40 30 20 15 5 3 1 0.3 0.2 すこし 1	黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑
	ちゅうかスープ	やきぶた とうふ(れいとう) もやし にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ ごまあぶら	10 10 20 5 3 3 0.1 すこし 100 0.5	赤 赤 緑 緑
	エネルギー	たん白質 g	588	
		食塩相当量 g	27	
		カルシウム mg	2.9	
		鉄 mg	317	
		ビタミン	1.5	
		食物繊維 g	241	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
8日 (木)	ごはん	ごはん	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さかなのたつたあげ	さかなぎりみ(ほっけ) つちしよが さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら	1 きれ (50) 1 1 3 12 2.5	赤 緑
	じゃがいもととうもろこしのみそしる	じゃがいも ホールコーン あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし にぼしだし	30 10 5 20 10 5 11 3 130	黄 緑 赤 緑 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	681	
		食塩相当量 g	26.9	
		カルシウム mg	2.3	
		鉄 mg	347	
		ビタミン	2.1	
		食物繊維 g	169	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
13日 (火)	なめし	なめし	低 163 中 186 高 209	黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	かぼちゃのたたき	かぼちゃ なたねあぶら まぐろオイルづけ たまねぎ あおねぎ にんにく つちしよが しろごま さとう す こいくちしょうゆ なたねあぶら	50 2.5 10 15 3 0.3 0.2 0.5 1 2 2 1	緑 黄 赤 緑 緑 黄
	とうふのみそしる	とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 20 10 5 2 11 3 130	赤 赤 緑 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	652	
		食塩相当量 g	20.7	
		カルシウム mg	2.9	
		鉄 mg	391	
		ビタミン	2	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
16日 (金)	ごはん	ごはん	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さばのピリッとジャン	さば あおねぎ つちしよが にんにく さとう さけ す こいくちしょうゆ トウバンジャン みず	1 きれ (50) 2 1 0.5 3 1.5 2 4.5 0.1 15	赤 緑 緑 黄
	こめこめんのすましじる	こめこめん とりにく たまねぎ えのきたけ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 5 20 10 10 3 5 2 0.2 130	黄 赤 緑 緑 緑
	エネルギー	たん白質 g	671	
		食塩相当量 g	24.4	
		カルシウム mg	2	
		鉄 mg	254	
		ビタミン	1.3	
		食物繊維 g	187	

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 色					
20 日 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく チンゲンサイ もんに あんね ぎくま にんじん しょうゆ ちまあぶら なたねあぶら	1 ぼん 30 20 20 10 3 0.3 1 3 7 0.3 1	黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄					
	たまごいりトックスープ	たまごぶん でんぶん トックスープ たまねぎ ぎいんぎ にんじん しょうゆ だしけずり だし	15 0.3 20 20 20 10 5 5 2 130	赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑					
									
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
					ナール μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
612	24.3	2.2	305	1.6	312	0.47	0.53	17	3.3

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
26 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ			むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいのキムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ しお しょう なたねあぶら			1 ぼん 40 15 30 30 10 5 0.2 0.5 0.1 すこし 0.5			黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	かきたまじる 			〔 たまご でんぶん かまぼこ たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりおぶ だしこんぶ だしじる			20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130			赤 黄 赤 緑 緑 緑
591	27.3	2	294	1.5	300	0.58	0.57	23	4	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
29 日 (木)	ごはん			ごはん						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	きのこたっぷりにくどうふ			えのきたけ			20			緑
				エリンギ			10			緑
				しめじ			10			緑
				ぎゅうにく			30			赤
				やきどうふ(れいとう)			65			赤
				しろねぎ			15			緑
				あおねぎ			5			黄
				さとう			2			
			さけ			1				
			みりん			1				
			こいくちしょうゆ			5				
			なたねあぶら			1			黄	
こまつなのびたし			こまつな			40			緑	
			さつまあげ			10			赤	
			にんじん			10			緑	
			みりん			1				
			うすくちしょうゆ			1.5				
			だしけずり			0.5				
659	25.1	1.3	410	3.1	269	0.33	0.55	22	3.6	



このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です。

- 9日(金) 里いもと鶏肉の中華煮(うずら卵)
- 15日(木) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)
- 20日(火) 卵入りトックスープ(鶏卵)
- 26日(月) かきたま汁(鶏卵)



このマークの献立は乳・乳製品除去食の日です。

- 14日(水) 固形チーズ(乳製品)
- 21日(水) 白いんげん豆のクリームシチュー(牛乳・バター)

21 日 (水)	しよくパン			しよくパン						黄		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤		
	しろいんげんまめの クリームシチュー			しろいんげんまめ(かんそう) 〔ショルダーベーコン しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお こしょう ポークスープ なたねあぶら			8 20 1 40 40 20 20 1 30 3 1 1 0.6 すこし 35 1			赤 赤 黄 緑 緑 緑 赤 黄 黄		
	やさいサラダ 			キャベツ にんじん ホールコーン			40 15 10			黄 緑 緑 緑		
	わふうドレッシング			わふうドレッシング			クラス1 ぼん			黄		
622	24.1	2.7	351	1.8	371	0.45	0.57	43	10			

27 日 (火)	ごはん				ごはん				1 ぼん				黄 赤
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 きれ (40)				赤 緑
	さんまのかばやきふう				〔さんま つちしょうが さけ でんぶん なたねあぶら つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ				1				黄 黄 緑 黄
									1				
									10				
2.5													
キャベツと じゃがいものみそじる				キャベツ じゃがいも あぶらあげ にんじん あおねぎ みそ にぼし にぼしだし				0.5				緑 黄 赤 緑 緑 赤	
								3					
								1.5					
								1.5					
								4.5					
								30					
								20					
5													
10													
5													
11													
3													
130													
713	23.9	2.7	361	2.3	169	0.16	0.48	22	3.9				

30 日 (金)	ごはん	ごはん									黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1	ぼん		赤
	こめこのゴロゴロ	くよくい						40			赤
	チキンカレー	うが						0.1			緑
		にんにく						0.1			緑
		ちんか						1			黄
		にやま						50			緑
		ねじめ						50			緑
		すみ						20			黄
		ケウ	ブ					0.7			
	ト	ン					5				
	チ	ス					15				
	コ	ス					2				
	シ	ス					2				
	ョ						2.4				
	ウ						0.6				
	ヤ						0.9				
	コ	ス					す	こ			
	シ	ブ					55				
	コ	ら					2				
	ナ	あ								黄	
		ぶ									
	ザワークラウト	バ									黄
		ベ									赤
		ツ									緑
		コン									
		バ									
		ベ									
		ス									
		し									
		お									
		よ									
		ね									
		あ									
		ぶ									
659	22.9	2.1	287	1.6	243	0.3	0.51	52	7.9		黄

今月の脂肪エネルギー比：22.7%

22 日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげどりとごぼうの なんばんづけ			ごはん ぎゅうにゅう 〔とりにく さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら ごぼう(ななめぎり) なたねあぶら あおねぎ さとう こいくちしょうゆ いちみつとうがらし〕			1 ぼん			黄 赤 赤 黄 黄 緑 黄 黄
	えのきたけのみそじる			えのきたけ (れいとう) あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			10 25 5 10 5 2 11 3 130			緑 赤 赤 緑 赤 赤
	661	27.2	2.4	377	2.2	179	0.22	0.5	9	3.4

28 日 (水)	コッペパン				コッペンパン				低中 高		45 75 89	黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1		ぼん	赤
	コーンラーメン				ホールコーン ちゅうかめん(れいとう) やきぶた もやし にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお にぼし ポークスープ				20 50 15 20 10 5 5 0.1 2 150		緑黄 赤緑 緑	
	チンジャオロースー				ぶたにく(ぼそぎり) ビーフ たけのこ にんじん みりん こいくちしょうゆ こしょう でんぶん なたねあぶら				30 15 10 10 0.5 2 0.1 0.3 0.5		赤 緑 緑	
	マーガリン				マーガリン				1		こ (8)	黄
627	30.9	3.1	333	1.8	249	0.63	0.52	21	4.7			

今月の脂肪エネルギー比：22.7%									
おにぎり		おにぎり				低中高		1こ(100) 2こ(200) 2こ(200)	黄
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				1ぼん			赤
運動会予備日献立	うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう	とりにく ちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ さとう すし こいくちしょうゆ とりがらスープ なたねあぶら				40 0.3 0.5 2 10 2 40 40 20 5 4 2 2 3 10 1		赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
		うんどうかいよび ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう						黄	
運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施する学校については、献立が変更されます。									
									
673	22.1	2.1	255	0.9	83	0.16	0.36	23	5.4

今月使用する食品の原材料 ※表示規定のあるアレルギー物質 (28 品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

ビーフン	ちくわ	しらたま ^ご 白玉団子	まぐろオイルづけ	シャインマスカットゼリー	こめ ^こ 米粉めん	わ ^{ふう} 和風ドレッシング	
こめ ^こ 米	いとよりすり身 ^み 発酵調味料 ^{かこうしゆり} 砂糖 ^{さとう} 食塩 ^{しよくえん} 加工でんぶん(キャッサバ)	こめ ^こ 米粉 ^こ 加工でんぶん(じゃがいも) 水	きはだまぐろ ^か 菜種油 ^{なとうゆ} 食塩 ^{しよくえん} 水	か ^か 果糖ぶどう糖液糖 ^{とうとう} 砂糖 ^{さとう} ぶどう糖 ^{とうとう} ゲル化剤 ^か ぶどう果汁 ^か 乳酸 ^{かう} Ca ^{かう} 香料 ^{かう} 酸味料 ^{かう} クエン酸鉄 ^{せん} Na ^{せん} ビタミン C ^{せん} 着色料 ^{しよくしよく} 水	うるち米 ^{うるち} でんぶん(じゃがいも) pH調整剤 ^あ グリシン ^あ 植物油 ^あ	しよくとう ^{しよく} しょうゆ ^{しょう} 果糖ぶどう糖液糖 ^{かう} 砂糖 ^{さとう} 醸造酢 ^{かう} 玉ねぎ ^{たま} 食塩 ^{しよくえん} かつお節エキス ^{かつお} にんにく加工品 ^{にんにく} 酵母エキス ^{かう} 乾燥玉ねぎ ^{かう} しいたけエキス ^{しよく} 香辛料 ^{かう} 増粘剤 ^{さう} 水 ^{みづ} ※大豆	
マーガリン	型抜き ^な かまぼこ(月見)	菜めしの具 ^な	ゆかり	トック	いち ^{いち} 味唐辛子 ^{みとう}	白菜 ^{はく} のキムチ ^{さい}	運動会 ^{うんどうかい} 予備日 ^い 献立用 ^{けんていよう}
食用植物油 ^{しよくとうしよく} 食用精製加工油脂 ^{しよくしよく} 食塩 ^{しよくえん} 乳化剤 ^{かう} 香料 ^{かう} カロテン色素 ^{かう} 水 ^{みづ} ※大豆 ^{だいず} (蛋白質質量 ^{たんぱくしよく} 1ppm未満、 また蒸留 ^{じようりゆう} ・精製の為表示不要)	ぎ ^ぎ う肉 ^{にく} うらごし ^{うら} 南瓜 ^{なんか} 加工でんぶん(キャッサバ) でんぶん(じゃがいも) 砂糖 ^{さとう} 発酵調味料 ^{かこうしゆり} 食塩 ^{しよくえん}	塩蔵 ^{しよく} 広島菜 ^{かんご} 食塩 ^{しよくえん} 砂糖 ^{さとう} 水酸化カルシウム ^{みづ}	あか ^{あか} しそ ^{しそ} 砂糖 ^{さとう} 食塩 ^{しよくえん} 酵母エキス ^{かう} 酸味料 ^{かう}	じよう ^{じよう} しん ^{しん} こ ^こ 上新粉 ^{しん} 加工デンプン(じゃがいも) 酒精 ^{しよく} 食塩 ^{しよくえん} 水	あか ^{あか} とう ^{とう} がし ^{がし} 赤唐辛子 ^{あか} にんにく ^{にんにく} 人參 ^{じんじん} 長ねぎ ^{ちやう} しょうが ^{しょう} 食塩 ^{しよくえん} 砂糖 ^{さとう} 昆布 ^{こん} 酵母エキス ^{かう}	の ^の おにぎり ^{おにぎり} 精白米 ^{しよく} のり ^{のり} 食塩 ^{しよくえん} 加工酢 ^{かこう} (醸造酢 ^{かう} 、異性化液糖 ^{いせい} 、 食塩 ^{しよくえん} 、昆布 ^{こん} だし) 食用植物油 ^{しよくとう} 油脂 ^あ ※乳	乳製品 ^{にゅう} (脱脂粉乳 ^{だつしよく} 、全粉乳 ^{ぜん} 、ホエーパウダー ^{ほう} 、クリーム) 砂糖 ^{さとう} ・異性化液糖 ^{いせい} オリゴ糖 ^お ポリデキストロース ^{ぽり} (食物纖維 ^{じよく}) 乳たんぱく ^{にゅう} ミルクカルシウム ^{みるく} 香料 ^{かう} ピロリン酸鉄 ^{さん} 水 ^{みづ}



日本の味めぐり【愛媛県】

13日(火)「かぼちゃのたたき」

愛媛県の松野町では、揚げたかぼちゃやなすを大きな皿にならべ、その上に魚や玉ねぎ・青じそをちらし、ポン酢をかけた料理でお客様をおもてなします。給食では、揚げたかぼちゃにまぐろのオイル漬(ツナ)や、玉ねぎを使った手作りのたれをかけて「かぼちゃのたたき」に仕上げました。