

令和5年(2023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 き}・・・おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょくひん}赤^{あか}・・・おもに体を^{からだ}つくるもとになる食品 ^{しょくひん}緑^{みどり}・・・おもに体の調子^{ちようし}を整えるもとになる食品 ^{しょくひん}

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色						
1 日 (金)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 207	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん(200mL)	赤						
	じゃがいものにも	じゃがいも とりにく いとこんにゃく たまねぎ にんじん 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 30 15 30 20 2 1 3 2 2	黄赤 緑 黄						
	チンゲンサイのびたし	チンゲンサイ なまあげ(れいとう) にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり	40 15 15 1 2 0.5	緑 赤 緑						
	のりのつくだに	のりのつくだに	1 こ(10)	赤						
	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 B1 mg B2 mg C mg			食物繊維 g	
	549	23.5	1.4	346	3.1	420	0.3	0.5	35	8.5

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
6 日 (水)	くろざとうしょくパン				くろざとうしょくパン			低 80 中 96 高 112			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	はるさめとりにくの いためもの				はるさめ とりにく つちしょうが さけ たまねぎ チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン しお ごしょう なたねあぶら			10 20 0.5 1 40 15 15 10 10 0.5 3 0.1 0.2 すこし 1			黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	やさいのオープンやき				フランクフルト じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン しお ごしょう オリーブオイル			20 30 20 15 10 0.3 すこし 2			赤 黄 緑 緑 緑 黄
											
600	24.2	2.6	329	2	289	0.34	0.53	24	7.6		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
11 日 (月)	ごはん				ごはん						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 さっぱりに 				〔 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 こんにゃく 〕	60			赤		
	0.1			緑							
	2			黄							
	4										
	4										
	ベーコンとやさいの いためもの				パラベーコン			10			赤
	40			緑							
	35			緑							
25			緑								
15			緑								
3											
0.1											
すこし											
1			黄								
590	28.3	1.7	319	2.6	355	0.32	0.58	35	3		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養色
14 日 (木)	むぎごはん				むぎごはん					黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
	あげどりとごぼうの なんばんつけ				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 す こいくちしょうゆ いちみつがらし			50 0.6 0.6 8 2.5 20 2 5 3 3 3 0.01		赤 黄 黄 緑 黄 緑 黄
	かぼちゃのみそしる				かぼちゃ あぶらあげ たまねぎ あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			30 5 20 5 11 3 130		緑 赤 緑 緑 赤
634	27.4	2.4	360	2.9	198	0.24	0.52	23	4.6	

4 日 (月)	コッペパン	コッペパン	低 45 中 75 高 89	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく(ほそぎり) スパゲティ バラベーコン たまねぎ トマトみずに(かん) にんじん マッシュルーム ケチャップ ウスターソース トンカツソース しお ごしょう なたねあぶら	20 30 5 40 10 10 5 12 2 2 0.4 すこし 1	赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄					
	やさいサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン	40 15 10	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					
582	24.2	2.7	301	1.5	271	0.35	0.5	27	5.9

7 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
	さかなのたつたあげ	〔さかなきりみ(あじ) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら					1 きれ(50)	1 1 3 12 2.5	赤 緑 黄 黄
いなかふうみそしる	さつまいも さといも あぶらあげ こんにゃく えのきたけ にんじん あおねぎ みそ にぼし にぼしだし					15 15 5 12 10 10 5 11 3 130	黄 黄 赤 緑 緑 赤		
ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ					1 こ(0.8)		緑	
632	27.6	2.3	358	2.7	168	0.26	0.58	10	2.8

12 日 (火)	ごはん	ごはん								黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							1 ぼん	赤
	さばのピリツとジャン	さば あおねぎ つちしょうが 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(60)	赤 緑 緑 黄
									2	
	5年生キャンプ								1	
									0.5	
									3	
									2	
									2	
									5	
	とうふのすましじる	とうふ(れいとう) たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる							0.1	赤 緑 緑 赤
									15	
									25	
									20	
									10	
									10	
									3	
									2	
									5	
									2	
									0.2	
									130	
642	26.5	2	279	1.9	186	0.3	0.62	6		1.8

15 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
	マーボー豆腐	とうふ(れいとう) 〔ぶたミンチ つちしょうが たまねぎ にんじん にら さとう あかだしみそ みそ トウバンジャン でんぶん なたねあぶら	75 25 0.5 40 15 5 1 4 4 0.1 1 1						赤 赤 緑 緑 緑 黄 赤 赤 黄 黄	
	カミカミもやし	もやし にんじん 〔あおねぎ にんにく しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら なたねあぶら	60 15 1 0.1 0.2 0.8 3 0.3 0.3						緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	

5 日 (火)	ごはん	ごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
---------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8 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
	ぶたキムチ	ぶたにく はくさいのキムチ キャベツ たまねぎ にら さとう こいくちしょうゆ しお ごしょう なたねあぶら	35 15 30 30 5 0.2 0.5 0.1 すこし 0.5							赤 緑 緑 緑 緑 黄
	たまごいりトックスープ	〔たまご でんぶん トック たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ だしけずり だしじる	15 0.3 20 20 20 10 5 5 2 130							赤 黄 黄 緑 緑 緑
	581	25.5	1.8	291	1.9	209	0.55	0.56	27	2.9

13 日 (水)	しょくパン	しょくパン						低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん	赤
	クリームシチュー	ショルダーベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお ごしょう ポークスープ なたねあぶら	15 50 50 20 30 3 1 1 0.6 すこし 35 1					赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄	
	5年生 簡易給食								
	ハムとキャベツのソテー	ハム キャベツ しお ごしょう なたねあぶら	10 60 0.2 すこし 0.5					赤 緑 黄	
	みかんジャム	みかんジャム						1 こ (15)	黄
566	23.2	2.7	347	1.4	243	0.45	0.59	58	9.1

19 日 (火)	ごもくごはん	ごもくごはん	低 156 中 182 高 208	黄						
	にんじん こんにゃくしいたけ たけのこ ちようみりよう									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤						
	かぼちゃのそぼろに	かぼちヤ ミ ぶたシ ンチ つちし ょうが たまね ぎ 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	50 30 0.5 10 1 1 2 1 1 0.5	緑 赤 緑 緑 黄						
	かきたまじる	たまご でんぶん かまぼこ たまね ぎん にんじん みつば うすくち しょうゆ けずり ぶし こんぶ だし じる	20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑						
										
	524	25.6	2.9	276	1.6	385	0.48	0.57	28	5.7

※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 三色
20 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 40 つつしゅうが 0.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 1.5 にんにく 0.2 ズッキーニ 30 トマト 20 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 エリンギ 5 ウスターソース 2 さとう 0.5 しょう油 0.3 ごし 0.3 なたねあぶら すこし 1 〕						赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄 黄
	ぶどうゼリーミックス			ぶどうゼリー 35 おうとう(かん) 20 パインアップル(かん) 20						黄 緑 緑
	こけいチーズ 			こけいチーズ			1 こ(10)			赤
608	27.5	2.4	374	2.3	210	0.3	0.58	23	7.6	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)	栄養 価 色	
25 日 (月)	ごはん				ごはん			低161 中184 高230 1 ぼん 30 0.1 0.1 1 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこ 55 2 10 60 1.5 0.1 すこ 0.5	黄	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				赤	
	こめこのビーフカレー				ぎゅうにゅう うしにくが うしにフイも ゆちゃんか にあかやま じたにカ にめす みず ケウト チコ しこ ボナ バラベツ コン ベツ おし うね あぶら				赤 緑 黄 緑 黄	
	ザワークラウト				バラベツ コン ベツ おし うね あぶら				黄 赤 緑 黄	
629	22.2	1.9	284	2	228	0.31	0.46	50	7.8	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
28 日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやきふう				ごはん ぎゅうにゅう 〔さんま つちしょうが さけ でんぷん 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 ぼん 1 きれ(40) 1 1 10 2.5 0.5 3 1.5 1.5 4.5			黄 赤 赤 黄 黄 黄
	とうもろこしのみそしる				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			10 5 30 10 5 11 3 130			緑 赤 緑 緑 緑 赤
666	24.7	2.7	353	2.7	163	0.18	0.49	7	2.5		

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去の日です

ごん だて けいらん たまご じょう きょうよく ひ

- 8日(金) 卵入りトックスープ(鶏卵)
ようか きん たまごい けいらん
- 11日(月) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)
にち げつ とり たまご に たまご
- 19日(火) かきたま汁(鶏卵)
にち か じる けいらん
- 29日(金) 里芋と鶏肉の中華煮(うずら卵)
にち きん さといも とりにく ちゅうか に たまご

このマークの献立は、乳除去の日です

ごん だて にゅうじょう きょうよく ひ

- 5日(火) スライスチーズ(乳製品)
いつか か にゅうじょういひん
- 13日(水) クリームシチュー(牛乳・バター)
にち すい ぎゅうにゅう
- 20日(水) 固形チーズ(乳製品)
はつか すい こけい にゅうじょういひん

 このマークの献立はスチームコンベクションオープンで
ちょうり調理しています。

21 日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき	ごはん ぎゅうにゅう とり にく うが りしに うん ちん と り けい く ち し ょう ゆ	1 ばん	黄 赤 赤 緑 緑 黄					
		さたま あぎ げ つ ま ね き じ ば く ぶ ん る ち し ょう ゆ ち ぶ ん る し じ ぶ ん る ち し ょう ゆ	10 20 10 10 3 5 2 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 緑					
	すましじる	ゆかり き ご う ん く ち し ょう ゆ ひ じ ろ と り い き ち し ょう ゆ み ず	0.4 1.5 1.5 0.5 0.5 0.5 1 5	緑 赤 黄 黄					
	てづくりしそひじき ふりかけ								
553	31	2.7	286	2.5	181	0.3	0.56	6	2.3

[illegible][illegible]

に ほん あじ

日本の味めぐり

か ご し ま け ん

【鹿児島県】

に ち き ん

22日(金)

が ね

がね

か ご し ま け ん きょうしゅう なん ぶ ある りゅうきゅう おきなわ けん つう がいこく

鹿児島県は九州の南部にあり、古くから琉球（沖縄県）を通じて外国の

は い ひ と

ものがたくさん入ってきました。さつまいももその一つです。「がね」はさ

つまいもを使った鹿児島県の有名な郷土料理の一つで、揚げた姿が「か

か ご し ま べ ん に

に（鹿児島弁でがね）」に似ていることからこのように呼ばれます。おかず

こ おとな にん き りょう り

やおやつにもなり、子どもから大人まで人気の料理です。

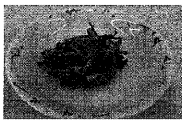
きょうしゆく たま こ むぎ こ つか あぶら

給食では、さつまいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼうと小麦粉を使って油で

あ

揚げています。





22 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	
	がね				さつまいも				25								黄	
					たまねぎ				15								緑	
					にんじん				15								緑	
					さがきごぼう				10								緑	
					にら				2								緑	
					うすくちしょうゆ				1									
					しお				0.1									
					ごむぎこ				10								黄	
				でんぶ				2								黄		
				なたねあぶら				21								黄		
とうふのみそしる				とうふ(れいとう)				25								赤		
				あぶらあげ				5								赤		
				たまねぎ				20								緑		
				たあねぎ				5								緑		
				わかめ				2								赤		
				りゅうおうみそ				11								赤		
				にぼし				3										
				にぼしだし				130										
752	19.6	2.1	385	2.5	199	0.25	0.38	14	3.8									

27 日 (水)	コッペパン				コッペパン				1 ぼん				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん (30)				赤
	ボイルドウィンナー				ウィンナー								
	ケチャップ				ケチャップ				クラス 1 ぼん				
	ぶたにくとキャベツの スープに				ぶたにく 20 あかワイン 1 キャベツ 50 たまねぎ 30 にんじん 20 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 2 しお 0.6 こしょう すこし ポークスープ 65 なたねあぶら 1								赤
	つきみだんご				しらたまだんご 30 さとう 3 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.5 みず 10								黄
578	24.9	3.2	300	1.2	239	0.48	0.62	28	3.6				

運動会予備日献立	おにぎり	おにぎり	低 中 高	1 2 2	(100) (200) (200)	黄			
	ぎゅうにゅう あげどりのすぶたぶう	ぎゅうにゅう とちしょうが つけいぶくちしょうゆ ごんぱん なじんあぶら じにねいぎん にびまちゃん アップ さすくらしょうゆ こりがちスー となねあぶら			40 0.3 0.5 2 10 2 40 40 20 5 4 2 2 3 10 1	赤 赤緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 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。 うんどうかい									
673	22.1	2.1	255	0.9	83	0.16	0.36	23	5.4

つき み こ と し じゅう ご や が つ に ち きん

【おみ見】 今年の十五夜は9月29日(金)

つき み きゅうれき が つ に ち きん ひ じゅう ご や きゅうかう めい

お月見は旧暦の8月15日に行われます。この日は「十五夜」(中秋の名月)といわれ、なかで1番美しい月を見ることができます。今年は9月29日(金)が十五夜にあたります。芋名月とも言われ、お月様に「おだんご」「ススキ」「里芋」などをお供えし、この日は美しい月をながめながら秋の収穫を感謝し、豊作を祈ります。

つき み ごん だて

＜おみ見にちなんだ献立＞

に ち すい つき み だん ご

27日(水) 月見団子

に ち きん ざいしち くに ちゅうか に

29日(金) 里芋と鶏肉の中羊煮



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。

生揚げ（冷凍）		のりの佃煮		和風ドレッシング		チリパウダー		オリーブオイル		ゆかりのふりかけ		白菜のキムチ		豆板醤		みかんジャム	
豆乳 でんぷん(とうもろこし) ぶどう糖 植物油 トレハロース 豆腐用凝固剤 水 ※大豆		しょうゆ 水あめ 砂糖 のり でんぷん(とうもろこし じゃがいも) 酵母エキス 食塩 消泡剤 水 ※小麦 大豆		食用植物油 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 たまねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤(キサンタン) 水 ※大豆		パプリカ 食塩 クミン 赤唐辛子 オレガノ ガーリック		食用オリーブ油 塩蔵赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料		塩蔵赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料 人参 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス		白菜 大根 唐辛子 にんにく 乾燥唐辛子 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)		塩蔵唐辛子 そろ豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)		糖類(水あめ 砂糖) 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 みかん ゲル化剤(ペクチン) 酸味料(クエン酸) pH調整剤(クエン酸Na) 香料	
五目ごはんの具		ぶどうゼリー		さつま揚げ		ゆかり		チャツネ		ナンプラー		米粉マカロニ		白玉団子		型抜きかまぼこ(いちょう)	
にんじん こんにゃく 椎茸 たけのこ しょう油 みりん 砂糖 食塩 植物油 水 ※小麦 大豆		果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう果汁 果糖 ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄 Na 着色料 水		魚肉(スケウタラ) 魚肉(イトヨリダイ) でんぷん(じゃがいも) 本みりん 食塩 昆布だし 砂糖 食用植物油		塩蔵赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料		糖類(水あめ 砂糖) りんご レーズン 酸味料[酢酸 クエン酸(とうもろこし)] 香辛料 食塩 カラメル色素(とうもろこし じゃがいも) 香料 ※りんご		カタクチワイシ 食塩		発芽玄米粉 白米粉 加工でんぷん(キャッサバ) 増粘剤(アルギン酸エステル) 増粘多糖類 水		うるち米 もち米 水		魚肉 うらごし南瓜 加工でんぷん(キャッサバ) でんぷん(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩	
																おにぎり 精白米 食塩 加工酢 植物油 水 のり	