

令和5年(2023年)11月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

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

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
1 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 (200mL)	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 パセリ	15 50 50 20 1	赤 黄 緑 緑 赤					
	ボイルサラダ	ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら	30 5 2 2	赤 黄 黄 黄					
		しお しょう こボークスープ なたねあぶら	0.6 すこし 35 1	黄					
		キャベツ にんじん ホールコーン さとう	40 10 10 0.5	緑 緑 緑 黄					
		さとう すこいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	0.8 1.5 0.05 0.05 0.5	黄					
		エネルギー たん白質 食塩相当量 カルシウム	mg g g mg						
		鉄	mg						
		ビタミン							
		食物繊維							
		g							
555	21.8	2.4	337	1.3	254	0.38	0.55	44	9.1

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)			栄養 三色
7 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
	きのこたつぷりにくどうふ				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
					とうふ(れいとう)				65			赤
					しろねぎ				15			緑
					あおねぎ				5			緑
					さとう				2			黄
					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				
602	24	1.3	384	3	263	0.37	0.56	23	3.6			

実施日	献 立 名				食 品 名			1 人分量(g)			栄養 三色
10 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
	ヤンニョムチキンポテト				{	とりにく	40			すこし	赤
						さけ	0.5				
						しお	0.1				
						こしょう					
						でんぶん	8				
						なたねあぶら	2				
						じゃがいも	40				
						でんぶん	8				
				なたねあぶら		2					
				にんにく		0.1					
				ケチャップ	6						
				さとう	1.2						
				さけ	0.6						
				こいくちしょうゆ	1.2						
				コチジャン	3.5						
だいこんのみそしる				だいこん	30				緑		
				あぶらあげ	5				赤		
				にんじん	10				緑		
				あおねぎ	5				緑		
				わかめ	2				赤		
				りゅうおうみそ	10				赤		
				にぼし	3						
				にぼしだし	130						
641	25.5	2.7	350	2.3	165	0.26	0.45	21	5.7		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
15 日 (水)	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
	ソーススパゲティ				スパゲティ			25			黄
					ぶたにく			25			赤
					キャベツ			40			緑
					たまねぎ			20			緑
					にんじん			15			緑
					ピーマン			5			緑
					ウスターソース			7			
					トンカツソース			3			
				こいくちしょうゆ			1				
				しお			0.1				
				こしょう			すこし				
				なたねあぶら			2			黄	
コーンとごぼうのサラダ				ホールコーン			15			緑	
				さがきごぼう			20			緑	
				にんじん			20			緑	
				さとう			0.5			黄	
				こいくちしょうゆ			0.8				
				しお			0.1				
				こしょう			すこし				
				なたねあぶら			0.5			黄	
553	23.9	2.3	310	1.5	336	0.53	0.51	27	6.7		

2 日 (木)	ごはん	ごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
---------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8 日 (水)	しょくパン	しょくパン							黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1 ぼん		赤	
	ぼてとキーマ	じゃがいも ぶたミンチ つちしょうが にんにく チリパウダー にんじん ホールコーン パセリ ケチャップ ウスターソース カレーこ しお こしょう なたねあぶら	40 30 0.5 0.5 0.02 10 10 0.5 10 0.6 0.6 0.2 すこし 0.5						黄赤 緑緑 緑緑 緑	
	はくさいのスープに	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ さけ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	50 30 20 5 1 3.5 すこし 2 0.2 65						黄	
		スライスチーズ						1 まい (20)		赤
										
569		30.2	3.1	444	2	365	0.57	0.63	31	8.7

13 日 (月)	ごはん				ごはん				1 ぽん				黄	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう								赤	
	ぶたじゃが				ぶたにく				25				赤	
					じゃがいも				60				黄	
					いとこんにゃく				15					
					たまねぎ				30				緑	
					にんじん				20				緑	
					さやいんげん				5				緑	
					さとう				2				黄	
					みりん				1					
	カミカミもやし				こいくちしょうゆ				4				緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄	
					うすくちしょうゆ				2					
					だしけずり				2					
					なたねあぶら				1					
					もやし				60					
					にんじん				15					
					あおねぎ				1					
					にんにく				0.1					
					しろごま				0.2					
				さとう				0.8						
				こいくちしょうゆ				3						
				ごまあぶら				0.3						
				なたねあぶら				0.3						
553	21.7	1.5	274	1.7	334	0.49	0.5	28	8.5					

16 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
	とりのてりやき	とりにく つちしょうが 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 緑 黄
	たまごいりわかめスープ		〔たまご					20	赤 黄 赤 緑 緑 緑
			でんぶん					0.5	
			わかめ					2	
たまねぎ							20		
にんじん							10		
あおねぎ							5		
うすくちしょうゆ					4				
しお						0.2			
こしょう						すこし			
けずりぶし						2			
だしこんぶ						0.2			
だしじる						130			
	かつおのふりかけ	かつおのふりかけ					1 こ (2)		赤
568	31.6	2.5	321	2	211	0.28	0.59	8	1.5

6 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 ぽん				赤
	スクランブルエッグ				たまご フランクフルト バラベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ しお こしょう なたねあぶら				40 20 10 40 20 20 0.5 0.3 すこし 2				赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑
	ブロッコリーのボイルサラダ 				ブロッコリー				35				緑
	かおりごまドレッシング				かおりごまドレッシング				クラス 1 ぽん				黄
	637	26.9	2.7	325	2.2	338	0.39	0.68	63	5.8			

9 日 (木)	くりいもごはん				くりいもごはん				(低 136 中 193 高 218)		黄	
	くりかんろに・さつまいも											
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤	
	さかなのたまごぬき マヨネーズやき				さかなぎりみ(さわら) さけ しお こしょう たまねぎ にんじん パセリ たまごぬきマヨネーズ				1 きれ (60) 0.5 0.1 すこし 5 5 0.2 10		赤 緑 緑 緑 黄	
												
	やさいスープ				ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる				10 30 10 10 5 4.8 すこし 2 0.2 130		赤 緑 緑 緑 緑 すこし 0.2 130	
	2年5組 連合音楽会で 簡易給食											
620	28.2	2.4	270	1.5	202	0.3	0.64	15	3.0			

14 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
	さかなのたつたあげ	〔さかなぎりみ(さわら) 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)					赤	
			1					緑	
			1						
			3						
			12					黄	
			2.5					黄	
	はくさいのみそしる	はくさい	30					緑	
		あぶらあげ	5					赤	
にんじん		10					緑		
あおねぎ		5					緑		
わかめ		2					赤		
りゅうおうみそ		10					赤		
にぼし		3							
にぼしだし		130							
つぼづけ	つぼづけ			10				緑	
608	27.3	2.6	366	2.6	164	0.24	0.56	12	2.4

17 日 (金)	ごはん	ごはん						低 中 高	161 184 230	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん		赤
	こめこのビーフカレー	ぎゅうにく つちしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん こめこ みず ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら						30 0.1 0.1 1 30 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2	赤 緑 緑 黄 黄	
	1~4年生 校外学習 5年生 特別給食 6年生 お楽しみ給食	ハムとキャベツのソテー	ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら					10 60 0.2 すこし 0.5	黄 赤 緑 黄	
	618	21.4	2.1	283	1.8	228	0.33	0.46	45	6

※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 (月)	バターロール				バターロール			低 77 中 100 高 116			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	しろいんげんと とりにくのこみ				しろいんげんまめ(かんそう)			10		赤	
					とりにく			20		赤	
					にんにく			0.1		緑	
					あかワイン			1		黄	
					じゃがいも			50		緑	
					たまねぎ			30		緑	
					にんじん			20		緑	
					トマトみず(にかん)			10		緑	
ザワークラウト				パセリ			0.5				緑
				ケチャップ			10				
				こししょうゆ			0.3				
				こしょう			すこし				
				とりがらスープ			40				黄
				なたねあぶら			1				
				バラベークン			10				赤
				キャベツ			60				緑
				すし			1.5				
				おしよ			0.1				
				こしょう			すこし				
				なたねあぶら			0.5				黄
675	25	2.6	340	1.9	306	0.45	0.55	49	10.3		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
24 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのつけやき 			ごはん ぎゅうにゅう さかなきりみ(あかうお) さとう きりん みくちしょうゆ しお			1 ぼん 1 きれ(60) 1 2 1 3.5 0.2			黄 赤 赤黄
	ごじる てづくりしそひじき ふりかけ			だいず(みずに・きざみ) あぶらあげ さいも だんご にんじん にあねぎ しめじ りゅうおうみそ にぼし だし ゆかり ひしろうま しろうま きんく みくちしょうゆ みず			5 5 15 20 10 5 5 10 3 130 0.4 1.5 0.5 0.5 0.5 1 5			赤 赤黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤黄 黄
591	30.3	3	378	2.7	176	0.23	0.6	8	3.5	

実施日	献 立 名			食 品 名			1 人分量(g)			栄養 二色
29 日 (水)	しょくパン			しょくパン						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	かぶのクリームに			かぶ			50			緑
				【とりにく			20			赤
				しろワイン			1			緑
				たまねぎ			40			緑
				にんじん			20			緑
				パセリ			1			緑
				ピザようチーズ			2			赤
				ぎゅうにゅう			30			赤
こむぎこ				5			黄			
			バター			2			黄	
			なたねサラダあぶら			2				
			しお			0.6				
			こしょう			すこし				
			とりがらスープ			40				
			なたねあぶら			1			黄	
シャインマスカット			シャインマスカットゼリー			25			黄	
ゼリーミックス			おうとう(かん)			20			緑	
			パインアップル(かん)			20			緑	
567	22.1	1.9	379	3.7	259	0.26	0.54	44	4.5	

にほん あじ さ が けん
日本の味めぐり【佐賀県】



ふつか もく じる
2日(木) だぶ汁

だぶ汁は、鶏肉と季節の野菜を入れて作る佐賀県の郷土料理です。ぐずれやすい食材は使わずに、水をたくさん入れて「ざぶざぶ」と作ることから、ざぶがなまって「だぶ」と呼ばれるようになったといわれています。

お祝いなどのときに、近所の人たちが集まって作るので、一度にたくさんの方ができるそうです。

給食では鶏肉、里いもやれんこん、にんじん、
干しいたけなどを使っています。



【和食の日】

豊かな自然に囲まれた日本では、素材の「和食」の日
持ち味をいかしたバランスのよい「和食」の文化があります。世
界に誇るこの「和食」文化の大切さを考える日です。11(いい)
24(にほんしよく)、「いい日本食=和食」のごり合わせから、
この日を和食の日としました。

いばらき ししよくいくすいしん げっかん
【茨木市食育推進月間】

茨本市では食育を推進するために、11月を「茨本市食育推進月間」としています。みなさんが元気に活動できるよう、下の

4つについて取り組んでみましょう。

1. 朝ごはんを欠かさず食べましょう
2. 野菜料理をしっかりと食べましょう
3. バランスを考えて食べましょう
4. 適度な塩分で食べましょう

このマークの献立は ^{こんたて}鶏卵・^{けいらん}うずら^{たまごじょうきょよく}卵除去食^ひの日です

- 6日(月) スクラブルエッグ(鶏卵)
- 16日(木) 卵入りわかめスープ(鶏卵)
- 22日(水) 春雨とうずら卵の炒め物(うずら卵)
- 27日(月) 卵とほうれん草のすまし汁(鶏卵)



このマークの献立は ^{こんだて} 乳・^{にゅう} 乳製品^{にゅうせい} 除去^{ひん} 食^{じょ} の日^{きょしよく} です ^ひ

- 1日(水) クリームシチュー(牛乳・バター)
- 8日(水) スライスチーズ(乳製品)
- 29日(水) かぶのクリーム煮(ピザ用チーズ・牛乳・バター)



んげつ や さい
今月の野菜



1月の米、龍王みそ、青ねぎ(2・8日・9日・10日・
 6日・24日・30日)、大根(24日)、ほうれん草(27日)、
 かつ(29日の一部)、小松菜(30日)、にんじん(30日)、
 さつまいも(30日の一部)は茨木市産を使用し、また、
 小松菜・玉ねぎの一部は有機栽培、さつまいも・にん
 じんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。



このマークの献立
はスチームコンベ
クションオーブン
で調理しています。

こんがつしよう　　しょくひん　　げんざいりよう
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。

かお 香りごまドレッシング		チリパウダー		くり いも 栗芋ごはんの具		たまご ぬ 卵抜きマヨネーズ		コチジャン		つぼ 漬け		かつおのふりかけ				バターロール		ぎょう ぎ 餃子					
しょうゆ 食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ		パプリカ		くり かん る 栗甘露煮		さつまいも		しょうゆ 食用植物油 醸造酢 食塩 砂糖		こめ 米みそ(大豆 米 食塩		だいこん 大根 ぶどう糖果糖液糖		【調味顆粒:ぶどう糖 砂糖 食塩 鯉節粉				こむぎ こ 小麦粉 シートバター		ぐ にく とし 【具】キャベツ 豚肉 豚脂 たまねぎ 粒状大豆たん白			
醸造酢 いりごま ねりごま 食塩		食塩 グミン		さつまいも		しょうゆ 粉末状植物性たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー		そら豆) 水あめ		砂糖 アミノ酸液		でんぷん(とうもろこし) デキストリン 酵母エキス 抹茶】				砂糖 脱脂粉乳		にら しょうが しょうゆ でんぷん(ばれいしょ)					
酵母エキスパウダー 乳化剤		赤唐辛子		さつまいも		増粘剤(加工でんぷん(とうもろこし)		麦芽エキス 米こうじ調味料		醸造酢 かつお節エキス		【味付鯉捌り節:鯉捌り節 砂糖 食塩 酵母エキス				イースト 食塩		しょうゆ 砂糖 食塩 ごま油 酵母エキス こしょう 水					
増粘剤(キサンタンガム) 水		オレガノ		さつまいも		キサンタンガム】 調味料 香辛料抽出物 水		乾燥唐辛子 砂糖 食塩		食塩 カラメル色素		しいたけエキス】 海苔 貝カルシウム セルロース				フード(V.C)		【皮】小麦粉 食塩 水					
※ごま 小麦 大豆		ガーリック		さつまいも		※大豆		酵母エキスパウダー		酸味料 酒精 水		ビタミンE				※小麦 乳		※豚肉 大豆 小麦 ごま					
はる さいめ トック		とう ばん じゅん 春雨		えん ぎょう ちやう せ 豆板醤		ぶた にく ぎ とう ウインナー		ゆかり		えん ぎょう ちやう せ ゆかり		の り のりの佃煮				シャインマスカットゼリー				うん どう かい よ び げ こん だて とう 運動会予備日献立用			
こめ しょうゆ 米粉 食塩		でんぷん(緑豆)		えん ぎょう ちやう せ 塩蔵唐辛子		ぶた にく ぎ とう 豚肉 砂糖		しょうゆ 水あめ しょうゆ 水あめ		砂糖 食塩		しょうゆ 水あめ しょうゆ 水あめ				砂糖 海苔 でんぷん(とうもろこし じゃがいも)				か とう せ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤 ぶどう果汁			
クエン酸 水				そら豆加工品 乾燥唐辛子		かん せう ちやう せ 昆布エキス		酵母エキス 酸味料		しょうゆ 水あめ しょうゆ 水あめ		しょうゆ 水あめ しょうゆ 水あめ				しょうゆ 水あめ しょうゆ 水あめ				しょうゆ 水あめ しょうゆ 水あめ			
				食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)		酵母エキス 昆布エキス ※豚肉				酵母エキス 食塩		酵母エキス 食塩				乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄Na ビタミンC 着色料 水				えん ぎょう ちやう せ 精白米 食塩 加工酢 植物油脂 水 のり			



リサイクル適性 **A** この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。