

令和5年 選択制・中学給食

6月のメニュー

京都市教育委員会



6月分の予約期間のお知らせ



← 予約システム 5月1日(月)～16日(火)
予約マークシート 5月9日(火)までに学校へ提出



- 卒業まで給食の予約忘れを防げます(6割以上の方がご利用)！
※「クレジット自動払い」+卒業まで「ずっと予約」をセットで登録すると、今後申込が不要に。 ※初回は、ずっと予約+翌月分を1か月単位で予約
- 就学援助の認定世帯は、お支払いなく給食の予約ができます。

今月の新menu



ヤンニョムチキン

韓国料理では定番として使われる合わせ調味料「ヤンニョム」を作り、鶏肉のから揚げに絡めて仕上げます。食べやすいよう、少し甘めの味付けにしています。



タコライスの具

タコライスは、タコの具材をご飯にのせて食べる沖縄発祥の料理です。豚ひき肉、野菜を炒めて、トマトケチャップやウスターソース、カレー粉などで調味して作ります。

地産地消

2日 親子とし
9日 飛魚のかわり揚げ
16日 豆鯔のから揚げ
23日 太刀魚
30日 鰯のかば焼き
7日 太刀魚フライのトマトソースかけ
14日 鰯のかば焼き
21日 豚肉と万願寺とうがらしのいためもの

1木 鯖の塩焼き

- ・小松菜のごま油いため ・黒豆の五目煮
- ・シナモンかぼちゃ ・うの花サラダ



「うの花」とはおからのことで、だしで炊いて味付けしたうの花と、ハム、コーンをマヨネーズ等と混ぜ合わせて作ります。

2金 親子とし

- ・ひと口がんもの含め煮 ・ほうれん草のごまあえ
- ・さつまいもと昆布の煮物 ・人参のごまあえ



京都府産の九条ねぎです。

5月回 鍋 肉

- ・春巻 ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・五目煮豆 ・和風ピクルス



きゅうり、人参のピクルスに、赤しそをふりかけています。

6火 たけのこコロッケ

- ・大根葉のいため物 ・きつね丼の具
- ・もやしのカレー味 ・茎わかめのいため物



「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

7水 焼きハンバーグ

- ・チャウダー ・小松菜の香味あえ
- ・糸こんにゃくのきんぴら ・ピーンスフライ



「カレーピラフ」は人気の炊き込みご飯です。

カレーピラフ

12月 棒 々 鶏

- ・もやしいため ・五色いため
- ・切干大根のはりはり漬け ・なめたけ煮



「棒々鶏」は、鶏肉を茹でて、手作りのごまだれをたっぷりかけています。

13火 豚肉のケチャップ煮

- ・ゆでブロッコリー ・大根葉としらす干しの煮浸し
- ・昆布豆 ・ごぼうの甘辛煮



大根葉、しらす干しにはカルシウムが多く含まれています。

14水 カ レ ー

- ・コーンとツナのふんわり揚げ
- ・小松菜のソテー ・もやしとニラの塩ごまあえ
- ・きゅうりのピクルス



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

15木 え び マ ヨ

- ・ゆでキャベツ ・ひじき豆 ・じゃがいものピリ辛いため
- ・えのきと人参のさっぱりいため



「えびマヨ」には手作りのマヨソースをたっぷりかけています。「ゆでキャベツ」と一緒に食べましょう。

16金 豚肉のしょうがいため

- ・大根葉のごまいため ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・わかめとちくわのさっと煮 ・いりじゃこ



「いりじゃこ」は、カルシウムが豊富です。ちりめんじゃこよりも少し大きな「かえりちりめん」に甘辛いタレを絡めて作ります。

21水 鰯の梅煮

- ・ブロッコリーのいため物 ・厚揚げと大根葉の煮付け
- ・茎わかめのきんぴら ・こんにゃくのピリ辛いため



旬の鰯と梅(梅干し)を使った料理です。梅干しの酸味が鰯をよおいしくしてくれます。

とりめし

22木 鶏肉のスパイシーいため

- ・小松菜とコーンのソテー ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・じゃがいものあっさり煮 ・三度豆のソテー



カレー粉やトマトケチャップ、ウスターソースを使ってスパイシーな味付けにしています。

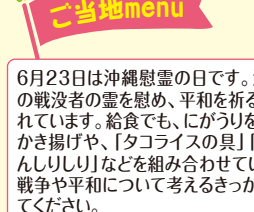
23金 夏野菜のかき揚げ

- ・大根葉のごま油いため ・タコライスの具
- ・にんじんしりしり ・パイナップル(缶)



26月 家常豆腐

- ・豆鯔のから揚げ ・ほうれん草のいためナムル
- ・なすのごま煮 ・もずく酢



「豆鯔のから揚げ」は頭から尻尾まで骨ごと食べられます。

京都府舞鶴産の豆鯔です。

27火 太刀魚フライのトマトソースかけ

- ・小松菜と油揚げのガーリックいため
- ・キャベツと鶏肉のいためもの
- ・じゃがいものソテー ・金時煮豆



太刀魚フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

京都府舞鶴産の太刀魚です。

28水 鶏肉のんにくしょうゆ煮

- ・ブロッコリーのさっと煮 ・わかめともやしのごまいため
- ・さつまいものかりんとう揚げ ・きゅうりの甘酢煮



さつまいもと大豆を揚げ、黒砂糖やしょうゆで作ったタレに絡めて仕上げます。

29木 鰯のかば焼き

- ・ほうれん草のおかか煮 ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・切干大根の三杯酢 ・こんにゃくの含め煮



「鰯のかば焼き」は衣をつけて揚げて、手作りのタレをからめて仕上げます。

京都府舞鶴産の鰯です。

30金 豚肉と万願寺とうがらしのいためもの



和(なごみ)献立

- 京都府産の万願寺とうがらしです。
- ・小松菜のごまいため
- ・ひじきとちくわのいり煮
- ・白玉あずき ・おから

30日は「夏越の祓(なごしのはらえ)」です。旬の京野菜を使った「豚肉と万願寺とうがらしのいためもの」、無病息災を祈る行事「茅の輪(ちのわくぐり)」にちなんで、ちくわを使った「ひじきとちくわのいり煮」、厄除けのあずきを使った「白玉あずき」を組み合わせています。また「おから」は京都で月末に食べられる伝統食です。旬の食材や季節の行事に親しんでください。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。



食材費高騰への対応について

現在食材費等が高騰していますが、本市では国の臨時交付金を活用し、引き続き、保護者の皆様の負担を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供しています。



予約システムには日々の献立の1つ1つに私達栄養教諭のコメントも載せています！



常備菜にもおすすめ！
便利で簡単
「給食レシピ」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

こども
しっかり
読んでね！

牛乳が
(138kcal)



毎日 つきます



は麦ごはん
(火・木曜日)



は玄米ごはん



は新メニュー



はスプーンがあると
食べやすい日を示しています



ご家庭でのお弁当
作りにも献立表を
ご活用ください



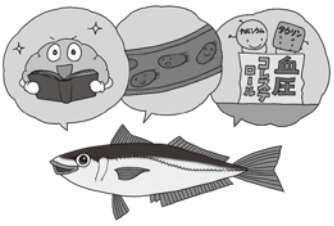
6/4~6/10 歯と口の健康週間

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がしっかり出て消化・吸収をよくしたり、むし菌予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果も期待されます。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事してみましょう。



旬の食材 鮭

味が良いから「あじ」。鮭は、日本近海を春から夏にかけて北上し、秋から冬にかけて南下します。一年を通して市場に出回りますが、旬は6月から8月にかけてといわれています。



鮭は良質なたんぱく質を含むだけでなく、脳を活性化させたり血液の流れをよくしたりする脂質が豊富です。

刺身に塩焼き、煮付けにフライなど、いろいろな料理にして食べられています。干物としてもなじみがありますね。鮮度が落ちやすい鮭を、干物にして保存性をよくするのは昔からの食生活の知恵ですね。

今月は、梅干しと一緒にじっくり煮含めて仕上げる「鮭の梅煮」が21日(水)に、骨ごと食べられてカルシウム補給にもバッチリな「豆鮭のから揚げ」が26日(月)に登場します！

27日(火) 874kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
太刀魚フライのトマトソースかけ:188kcal 太刀魚パン粉付き,なたね油,玉ねぎ,ホールトマト,砂糖,トマケチャップ,オレガノ,食塩,こしょう
小松菜と油揚げのガーリックいため:50kcal 小松菜,油揚げ,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう
キャベツと鶏肉のいためもの:49kcal キャベツ,人参,鶏ひき肉,食塩,料理酒,洋からし,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん
じゃがいものソテー:28kcal じゃがいも,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

28日(水) 777kcal
玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
鶏肉のにんにくしょうゆ煮:80kcal 鶏肉,本みりん,(濃)醤油,料理酒,にんにく,玉ねぎ
ブロッコリーのさっと煮:16kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節
わかめともやしのごまいため:37kcal わかめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,(淡)醤油
さつまいものかりんとう揚げ:113kcal 大豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂糖,三温糖,(濃)醤油
きゅうりの甘酢煮:14kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

29日(木) 844kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
鯛のかば焼き:174kcal いわし,しょうが,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,なたね油,本みりん,砂糖
ほうれん草のおかか煮:20kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布
高野豆腐のそぼろ煮:107kcal 高野豆腐,三温糖,(淡)醤油,削り節,鶏ひき肉,しょうが,なたね油,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,片栗粉
切干大根の三杯酢:28kcal 切干大根,しらす干し,砂糖,(淡)醤油,米酢
こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

30日(金) 826kcal
ご飯:342kcal 精白米
豚肉と万願寺とうがらしのいためもの:105kcal 豚肉,料理酒,(淡)醤油,玉ねぎ,万願寺とうがらし,しょうが,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油
小松菜のごまいため:22kcal 小松菜,人参,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
ひじきとちくわのいり煮:42kcal ひじき,焼きちくわ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節
白玉あずき:137kcal 白玉だんご,ゆであずき
おから:40kcal おから,油揚げ,青ねぎ,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,煮干し



加工食品原材料アレルギー原因物質※(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ) 使用一覧表											
※表示義務のある7品目のうち、「そば」と「落花生」は使用しません。これらを除いた5品目に「大豆」を加えて表示します。											
使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	使用日	食 品 名	卵	大豆
1,14,30	おから	×	○	×	×	×	×	7	チャウダー(レトルト)	×	×
1,12,15,19	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	7	ハンバーグD	×	○
1,22	バター	×	×	○	×	×	×	7	ミックスピーンズ	×	○
2,8	いり卵	○	×	×	○	×	×	9	信州みそ	×	○
2	豆乳がんも	×	○	×	×	×	×	12	白みそ	×	○
5	春巻	×	○	×	○	×	×	14	カレー(レトルト)	×	×
5	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	14	豆腐	×	○
5,8,26	赤みそ	×	○	×	×	×	×	14	豆乳	×	○
6	たけのこロquette	×	○	×	○	×	×	15	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×
6,9,15,19,22,27,30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	16,22,29	高野豆腐	×	○

※厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問合せください。
※魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
※ししゃもやしらす干しなどの小魚・魚の切身、さば水煮等には、原料由来の魚卵が含まれることがあります。
※食材の加工場や給食委託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルギーが混入する)の可能性がありま

1日(木) 913kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
鯖の塩焼き:143kcal さば,食塩,料理酒
小松菜のごま油いため:16kcal 小松菜,人参,ごま油,食塩,(淡)醤油
黒豆の五目煮:130kcal 黒豆,三温糖,(濃)醤油,本みりん,鶏肉,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,(淡)醤油
シナモンかぼちゃ:50kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン
うの花サラダ:63kcal おから,ロースハム,コーン,マヨネーズ(ノンエッグ),こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節

2日(金) 789kcal
ご飯:376kcal 精白米
親子とじ:129kcal 鶏肉,いり卵,卵,玉ねぎ,人参,青ねぎ,片栗粉,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
ひとりがんもの含め煮:35kcal 豆乳がんも,三温糖,(淡)醤油,削り節
ほうれん草のごまあえ:21kcal ほうれん草,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節
さつまいもと昆布の煮物:63kcal さつまいも,細昆布,砂糖,(淡)醤油
人参のごまあえ:27kcal 人参,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

5日(月) 838kcal
ご飯:376kcal 精白米
回鍋肉:114kcal 豚肉,キャベツ,人参,しょうが,玉ねぎ,にんにく,なたね油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(淡)醤油
春巻:118kcal 春巻,なたね油
ブロッコリーのガーリックソテー:12kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油
五目煮豆:64kcal 大豆水煮,焼きちくわ,板こんにゃく,昆布,三温糖,本みりん,(濃)醤油
和風ピクルス:16kcal きゅうり,人参,赤しそふりかけ,ゆず果汁,白ごま,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

6日(火) 790kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
たけのこロquette:102kcal たけのこロquette,なたね油
大根葉のいため物:19kcal 大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん
きつね丼の具:141kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,玉ねぎ,青ねぎ,砂糖,本みりん,削り節
もやしのカレー味:10kcal 太もやし,食塩,なたね油,(淡)醤油,カレー粉
茎わかめのいため物:7kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

7日(水) 896kcal
カレーピラフ:401kcal 精白米,まぐろフレーク,人参,コーン,玉ねぎ,なたね油,カレー粉,(濃)醤油,ガーリックパウダー,食塩,こしょう,ウスターソース,本みりん,かつおだし,料理酒
チャウダー(レトルト):131kcal
焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD
小松菜の香味あえ:18kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油
糸こんにゃくのきんぴら:15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油
ピーンズフライ:87kcal ミックスピーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油

8日(木) 810kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
ビビンバ:176kcal 豚ひき肉,しょうが,なたね油,赤みそ,砂糖,白ごま,本みりん,料理酒,(濃)醤油,ガーリックパウダー,いり卵,卵,(淡)醤油,ほうれん草,人参,大豆もやし,ごま油
かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油
野菜のきんぴら:32kcal 人参,三度豆,つきこんにゃく,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油
キャベツのゆず風味:9kcal キャベツ,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁
みかん(缶):19kcal

9日(金) 814kcal
ご飯:376kcal 精白米
飛魚のかわり揚げ:120kcal とびうお,(濃)醤油,料理酒,赤しそふりかけ,片栗粉,小麦粉,なたね油
大根葉のおかかいため:22kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油
じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏ひき肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油
ひじきの煮物:55kcal ひじき,油揚げ,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節
こんにゃくのごまみそあえ:34kcal 板こんにゃく,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま

12日(月) 857kcal
ご飯:376kcal 精白米
棒々鶏:221kcal 鶏肉,料理酒,食塩,白ねぎ,ごま油,しょうが,ねりごま,白みそ,砂糖,(淡)醤油,マヨネーズ(ノンエッグ),米酢,トウバンジャン
もやしいため:22kcal 大豆もやし,人参,きゅうり,ごま油,食塩,こしょう
五色いため:64kcal まぐろフレーク,キャベツ,コーン,人参,ピーマン,なたね油,こしょう,(淡)醤油
切干大根のはりはり漬け:22kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油
なめたけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油

13日(火) 768kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
豚肉のケチャップ煮:125kcal 豚肉,料理酒,玉ねぎ,なたね油,砂糖,トマケチャップ,バーベキューソース,ウスターソース
ゆでブロッコリー:12kcal ブロッコリー,食塩
大根葉としらす干しの煮浸し:26kcal 大根葉,しらす干し,本みりん,(淡)醤油,削り節
昆布豆:70kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
ごぼうの甘辛煮:24kcal ごぼう,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

14日(水) 876kcal
玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
カレー(レトルト):194kcal
コーンとツナのふんわり揚げ:98kcal 豆腐,おから,コーン,まぐろフレーク,小麦粉,片栗粉,食塩,こしょう,(淡)醤油,豆乳,なたね油
小松菜のソテー:13kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油,こしょう
もやしとニラの塩ごまあえ:47kcal 太もやし,にら,にんにく,すりごま,食塩,ごま油,米酢,砂糖,こしょう
きゅうりのピクルス:7kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

15日(木) 951kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
えびマヨ:276kcal むきえび,料理酒,なたね油,卵,小麦粉,片栗粉,マヨネーズ(ノンエッグ),トマケチャップ,ヨーグルト(全脂無糖),水あめ,砂糖
ゆでキャベツ:8kcal キャベツ,食塩
ひじき豆:112kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節
じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごま油,トウバンジャン,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢
えのきと人参のさっぱりいため:13kcal えのきだけ,人参,なたね油,(淡)醤油,ゆず果汁

16日(金) 799kcal
ご飯:376kcal 精白米
豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なたね油,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース
大根葉のごまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,干しいたけ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
わかめとちくわのさっと煮:16kcal わかめ,焼きちくわ,料理酒,(淡)醤油,本みりん,削り節
いりじゃこ:35kcal かえりちりめん,なたね油,白ごま,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

19日(月) 885kcal
ご飯:376kcal 精白米
ヤンニョムチキン:167kcal 鶏肉,本みりん,食塩,こしょう,片栗粉,なたね油,コチュジャン,トマケチャップ,(淡)醤油,砂糖,にんにく,白ごま
小松菜のいため物:16kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油
切干大根の煮付け:92kcal 切干大根,油揚げ,人参,三温糖,(淡)醤油,煮干し
カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー,粉チーズ
さつまいものごまサラダ:70kcal さつまいも,マヨネーズ(ノンエッグ),白ごま,(濃)醤油

20日(火) 717kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
冷しあぶ:124kcal 豚肉,料理酒,(濃)醤油,ゆず果汁,砂糖,粉寒天
ゆでもやし:16kcal 大豆もやし,きゅうり,食塩
ほうれん草のしらす煮:32kcal ほうれん草,人参,しらす干し,料理酒,本みりん,(淡)醤油,削り節
キャベツの土佐煮:15kcal キャベツ,しょうが,本みりん,(淡)醤油,花かつお
人参とセロリのマスタードあえ:19kcal 人参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

21日(水) 770kcal
とりめし:383kcal 精白米,鶏肉,ごぼう,人参,しょうが,なたね油,砂糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,かつおだし
鯉の梅煮:108kcal あじ,しょうが,梅干し,三温糖,料理酒,(濃)醤油
ブロッコリーのいため物:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩
厚揚げと大根葉の煮付け:90kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節,人参,大根葉
茎わかめのきんぴら:23kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節
こんにゃくのピリ辛いため:13kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

22日(木) 763kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
鶏肉のスパイシーいため:97kcal 鶏肉,人参,玉ねぎ,にんにく,なたね油,砂糖,カレー粉,トマケチャップ,ウスターソース,(濃)醤油
小松菜とコーンのソテー:21kcal 小松菜,コーン,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう
ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節
じゃがいものあつさり煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節
三度豆のソテー:4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

23日(金) 969kcal
ご飯:376kcal 精白米
夏野菜のかき揚げ:191kcal いか,焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,にがうり,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
大根葉のごま油いため:23kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん
タコライスの具:105kcal 乾燥クラッシュ大豆,豚ひき肉,玉ねぎ,人参,ピーマン,ホールトマト,にんにく,しょうが,なたね油,砂糖,カレー粉,トマケチャップ,ウスターソース,チキンスープ,食塩,こしょう,(濃)醤油,キャベツ
にんじんしりしり:44kcal 人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
パイナップル(缶):23kcal
ヨーグルトB:69kcal

26日(月) 796kcal
ご飯:376kcal 精白米
家常豆腐:169kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,にんにく,干しいたけ,なたね油,赤みそ,砂糖,オイスターソース,トウバンジャン,片栗粉
豆鯉のから揚げ:51kcal 豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油
ほうれん草のいためナムル:30kcal ほうれん草,白ごま,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米酢
なすのごま煮:25kcal なす,すりごま,砂糖,(淡)醤油,削り節
もずく酢:7kcal きゅうり,もずく,砂糖,(淡)醤油,米酢,ゆず果汁,削り節