## 平成30年

選択制・中学校給食



環境政策局からのお知らせ

10月は「食品ロス削減推進月間」です!

できるだけ使いきる, 食べきるようにして, 食べ物のもったいないをなくしましょう。

# 10月10日は目の愛護元=です!

勉強, 読書, テレビ, 携帯電話やスマートフォンなど, 目を使うことが増えています。姿勢に気を付け, 明るさに も注意し、目が疲れたら休ませるようにしましょう。目の健康のために、食べるものにも気を付けてみましょう。

ビタミンAは、目の粘膜に関係の深い栄 養素です。不足すると,目が乾燥しやすくな ったり涙が出にくくなったりする「ドライア イ」の原因にもなります。

また, ビタミンAは, 暗さに応じた目の調 整にも関わっているため、欠乏すると薄暗い ところで見えにくくなる「夜盲症」の原因に もなります



### 他にも…

ビタミンB1は眼神 経の働きを高める役 割があります。豚肉や 大豆などに多く含ま れています。

ビタミンB2は目の 疲労回復に役立つと いわれます。かれいや 卵などに多く含まれ



目の細胞をダメー アントシアニンは, ジから守ります。目の 網膜にあるタンパク 老化防止,白内障の 質の一つの再合成を 予防に効果がありま うながす働きがあり す。ビタミンCはピー ます。目の疲れを和ら マン, ブロッコリー, オ げる効果がある色素 レンジ,キウイなど, です。ブルーベリー 野菜や果物に多く含 や,なす,黒豆などに まれています。 多く含まれます。



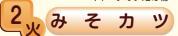


・もやしいため ピーマンのおかか煮・いりじゃこ大根葉のごま油いため





・切干大根の煮付け ・りんごのコンポート ・キャベツのいため物





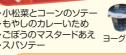
じゃがいものピリ辛いため ·茎わかめのきんぴら ·ほうれん草のいため物

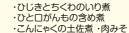


鰯のかば焼き



・もやしのカレーいため ・ごぼうのマスタードあえ ヨーグルト

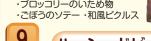








わかさぎのカレー揚げ ブロッコリーのいため物



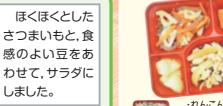




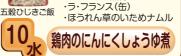
### 今月の計menu 下味を付けた 豚肉を揚げて,レ



豚肉と野菜のレモン風味 さつまいもと豆のサラダ



五穀ひじきご飯



かぼちゃの煮付け



・キャラメルポテト ・切干大根のはりはり漬け・ゆでもやし





·茎わかめのいため物 ・大根葉とえのきの煮浸し

鰈の煮付け



んをかけました。

・れんこんのソテー ・大根のピクルス・こんにゃくの含め煮 ・小松菜のいため物

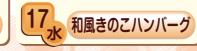


・海草ともやしのごまいため ・カリフラワーのバターいため 人参とセロリのマスタードあえ・ゆでキャベッ



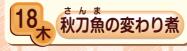


・ひじきと高野豆腐の煮物 ·なすのしぎ焼き ·シナモンかぼちゃ ・大根葉のいため物





・厚揚げの野菜あんかけ ごぼうのいため煮・三度豆のおかか煮 ・小松菜のごまいため





·じゃことコーンの天ぷら ・チンゲン菜のソテー ・カラフルピクルス ・こんにゃくの南蛮いため



・大根と人参の煮物 ・ひじきの煮物・金時煮豆 ・野菜のせん切りいため





・大根葉としらす干しの煮浸し ・糸こんにゃくのきんぴら・パイナップル(缶) ・ブロッコリーのさっと煮

豚肉と野菜のレモン風味



天ぷら盛り合わせ

天ぷらにして盛り 合せました。「ほう れん草ときのこの 煮浸し」は、えのき だけとしめじのう ま味を感じられる 献立です。季節の 恵みを味わいまし よう。

秋においしくな る食材とさごしを

・ほうれん草ときのこの煮浸し おから・茎わかめのごま酢 ·さごしの天ぷら



・キャベツの煮浸し ・甘辛ごぼう・三度豆のいため物 ・うずら卵のいり煮



· ずんだもち · ささみとわかめの梅ごまあえ ・小松菜としめじの煮浸し





さつまいもと豆のサラダ キャベツのゆず風味





・厚揚げのオイスターソース煮 ・ひじきのソテー・人参のごまあえ ・だし巻き卵





鯵フライのツナタルソース





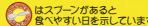


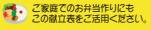














※献立は、諸事情により一部 変更する場合があります。

給食の申込みは1ヶ月単位です。 (年度途中での申込みもできます。)



# 「カルシウム貯金」できていますか?

秋~冬にかけてお

いしいれんこんを使

った献立です。れんこ

んのシャキシャキとし

た食感が楽しめます。

りんごの水分が出てく

るので、少ない水の量で

も作れます。焦げ付かな

いよう弱火でじっくり煮

るのがポイント。お好みで

レモン果汁を少し加えて

作るのもおすすめです。

成長期は、骨にカルシウムがたくさん貯められる「カルシウム貯金」ができる大事な時期 です。カルシウムは, **丈夫な骨や歯をつくる**ために必要なのはもちろん, 筋肉や心臓・神経 **の働きをサポートする**ためにも欠かすことができません。カルシウムの不足が続くと、それ を補うために骨からカルシウムが溶け出して、筋肉や心臓の動きを維持します。骨の中の カルシウムが少なくなったままだと、骨が弱くなって、将来、「骨粗しょう症」になる可能性が 高くなります。毎日の食事でカルシウムがしっかりとれるように、意識しましょう。

## **1日**(月) 845kcal ■

### **ご飯**:394kcal 精白米

**鶏肉のから揚げ**: 219kcal 鶏もも肉,食塩,こしょう,料理酒,ガーリックパウダー,片栗粉,小麦粉,ひまわり油

### 大根葉のごま油いため: 23kcal 大根葉,人参,ご

もやしいため: 16kcal 太もやし.人参,三度豆

**ピーマンのおかか煮**: 17kcal ピーマン,花かつお,ひまわり油,本みりん, (濃) 醤油

いりじゃこ: 38kcal かえりちりめん,ひまわり油 型酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

### **2日**(火) 916kcal

### 麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

みそカツ:192kcal ロースとんかつ,ひまわり油, ラみそ 砂糖 本みりん 料理酒 削り節

**キャベツのいため物**: 23kcal キャベツ,人参,ひ

五目煮豆:88kcal 大豆水煮,焼きちくわ,人参 にゃく,昆布,三温糖, (濃) 醤油,削り節

切干大根の煮付け: 69kcal 切干大根,油揚け

**りんごのコンポート**: 16kcal りんご,砂糖,はち

## **3日**(水) 889kcal ■

### **ご飯**: 394kcal 精白米

**鰯のかば焼き**: 175kcal いわし,しょうが,(濃) 醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,ひまわり油,本み りん,砂糖

ほうれん草のいため物: 22kcal ほうれん草,人

高野豆腐のそぼろ煮:109kcal 高野豆腐,三温糖, (淡) 醤油,削り節,鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,料 理酒,本みりん,片栗粉

じゃがいものピリ辛いため: 38kcal 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

**茎わかめのきんぴら**: 13kcal 茎わかめ,ひまわり油, (淡) 醤油,砂糖,白ごま,削り節

## 4日(木) 890kcal 🗐

### 麦ご飯: 355kcal 精白米.米粒麦

**豚肉のデミグラスソース**: 178kcal 豚もも肉,塩 こうじ、料理酒、玉ねぎ、にんにく、ひまわり油、 デミグラスソース、バーベキューソース、ホー ルトマト. (濃) 醤油,チキンスープ,こしょう ローリエ.片栗粉

スパソテー: 48kcal セモリナスパゲティ,食塩ひまわり油,ガーリックパウダー,こしょう,

<u>小松菜とコーンのソテー</u>: 25kcal 小松菜,コーン.ひまわり油, (淡) 醤油,食塩,こしょう

**もやしのカレーいため**: 37kcal ロースハム,カ もやしてきわり油、食塩カレー粉(淡)醤油 **ごぼうのマスタードあえ**:40kcal ごぼう,パセリ 本みりん,マヨネーズ. (濃) 醤 油 粒マスタード

**ヨーグルトB**: 69kcal

## **5** 日(金) 850kcal ■

### 玄米ご飯: 393kcal 精白米.発芽玄米

親子とじ: 167kcal 鶏もも肉,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

**ひじきとちくわのいり煮**: 43kcal ひじき,焼き ちくわ,人参,ひまわり油,三温糖,本みりん, (濃) 醤油,削り節

ひと口がんもの含め煮:35kcal 豆乳がんも,三

**こんにゃくの土佐煮**:13kcal 板こんにゃく,(淡)

肉みそ: 61kcal 大豆水煮,豚ひき肉,赤みそ,砂

# 秋が旬の食材を 使った給食レシピ



れんこんのソテー 15日の献立に 登場します。

・白ごま…小さじ2

食塩…少々

・こしょう…少々

・薄口しょうゆ…小さじ1

### <材料(4人分)>

- ・れんこん…120g
- · 人参…40g ・まぐろフレーク(油漬)…30g
- ・ひまわり油…小さじ1

① れんこんは薄めのいちょう切り、人参はせん切りにする。 まぐろフレークは軽く油をきっておく。

- ② 油を熱し、わんごん・人参を炒める。
- ③ 火が通れば、塩・こしょう・しょうゆで調味する。
- ④ 全体に味がなじんだら、まぐろフレークとごまを加えて仕上げる。

### りんごのコンポート

2日の献立に 登場します。 <材料(作りやすい分量)>

・りんご…1個(中くらいの大きさ,300g程度)

- ・砂糖…25g
- ・はちみつ…小さじ1/2
- ・水…大さじ1と1/2

② 水,砂糖,はちみつを混ぜ合わせ,りんごを入れてやわらかくなるまで

### ① りんごは皮をむいて8等分にし、ひと口大に切る。

弱火でじっくりと煮る。

### 9 目(火) 885kcal ■

### 麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

<u>ハッシュドビーフ (レトルト)</u>: 187kcal

**わかさぎのカレー揚げ**: 58kcal わかさぎ,料理 酒,食塩,カレー粉,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

**ブロッコリーのいため物**:14kcal ブロッコリー

ごぼうのソテー: 64kcal ごぼう,人参,まぐろフ )まわり油,食塩, (淡) 醤油,白ごま,こ しょう,本みりん

**和風ピクルス**: 34kcal きゅうり,人参,セロリ,ゆ ず果汁,白ごま,砂糖,食塩,(淡) 醤油,りんご

### 10日(水) 823kcal ML

**五穀ひじきご飯**: 398kcal 精白米,五穀ひじき ごはんの素,かつおだし, (淡) 醤油,本みりん,

**鶏肉のにんにくしょうゆ煮**: 137kcal 鶏もも肉 本みりん. (濃) 醤油.料理酒.にんにく.玉ねぎ

ほうれん草のいためナムル: 26kcal ほうれん 人参.ひまわり油.砂糖.ごま油.(淡)醤油

**れんこんのきんぴら**: 52kcal れんこん,人参,つ きこんにゃく,ひまわり油, (濃) 醤油,三温糖 本みりん,料理酒,白ごま

かぼちゃの煮付け:51kcal 西洋かぼちゃ,三温糖

**ラ・フランス (缶)**: 21kcal

## 11日(木) 948kcal

### 麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

冷しゃぶ: 248kcal 豚もも肉,料理酒,きゅうり 白ねぎ,ごま油,しょうが,ねりごま,すりごま 白みそ,砂糖, (淡) 醤油,マヨネーズ,米酢,ト

**ゆでもやし**: 13kcal 大豆もやし,食塩

**かまぼこと小松菜のいため物**: 29kcal 小松菜, 人参,かまぼこ,ひまわり油,洋からし,(淡) 醤 油 砂糖

キャラメルポテト: 114kcal さつまいも,ひまわり油,三温糖,バター,牛乳,アーモンド

切干大根のはりはり漬け: 16kcal 切干大根,細

## 12日(金) 785kcal

### **ご飯**:394kcal 精白米

**鰈の煮付け**: 93kcal かれい,砂糖,本みりん,料 理酒,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節

**大根葉とえのきの煮浸し**: 17kcal 大根葉,えの

高野豆腐の煮つけ:84kcal 高野豆腐,人参,三 豆.本みりん.三温糖.(淡)醤油.削り節

ピーマンとじゃこのいため物:50kcal ピーかえりちりめん 焼きちくれ ひまわり かえりちりめん,焼きちくわ,ひまわり油,砂糖,本みりん,(淡) 醤油

**茎わかめのいため物**: 9kcal 茎わかめ,人参,しょ 7)まわり油 (※) 凝油 砂糖 削り節

## - **15日**(月) 873kcal 🔤

### 玄米ご飯:393kcal 精白米,発芽玄米

**チキンのアングレス**: 240kcal 鶏もも肉,食塩, こしょう,料理酒,片栗粉,小麦粉,ひまわり油, トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖

小松菜のいため物: 16kcal 小松菜,人参,ひまわ

**れんこんのソテー**: 59kcal れんこん,人参,まく ろフレーク,白ごま,ひまわり油,食塩,こしょう (淡) 醤油

大根のピクルス: 22kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡) 醤油,米酢

**こんにゃくの含め煮**:5kcal 板こんにゃく,(濃 醤油 木みりん 料理洒 削り節

### **16日**(火) 906kcal ■

### 麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

**えびマヨ**: 295kcal むきえび,料理酒,ひまわり 油,卵,小麦粉,片栗粉,マヨネーズ,トマトケ チャップ,ヨーグルト,水あめ

ゆでキャベツ:8kcal キャベツ.食塩

海草ともやしのごまいため: 37kcal わかめ,太 5やし.人参.ごま油.白ごま.砂糖. (淡) 醤油

カリフラワーのバターいため: 17kcal カリフラ

**人参とセロリのマスタードあえ**: 21kcal 人参 セロリ,ひまわり油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

## 17日(水) 856kcal 🗐

**ご飯**: 394kcal 精白米

和風きのこハンバーグ: 119kcal ハンバーグA 塩ごうじ (濃) 醤油 砂糖 削り筋 本しめじえ

大根葉のいため物: 19kcal 大根葉,人参,ひまわ ひじきと高野豆腐の煮物: 97kcal ひじき,高野 豆腐,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃) 醤油, (淡) 醤油,削り節

なすのしぎ焼き: 47kcal なす,ひまわり油,赤み 温糖,本みりん,削り節,すりごま

**シナモンかぼちゃ**: 42kcal 西洋かぼちゃ,/ ター,砂糖,食塩,シナモン

## 18日(木) 905kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

砂糖,本みりん.(濃)醤油

秋刀魚の変わり煮: 207kcal さんま,しょうが 糖,赤みそ,トウバンジャン, (濃) 醤油、米酢、ごま油

**小松菜のごまいため**: 22kcal 小松菜,白ごま,ひ

厚揚げの野菜あんかけ:104kcal 厚揚げ,料理酒 (淡) 醤油, (濃) 醤油,三温糖,削り節,玉ねぎ, 人参,しょうが,砂糖,片栗粉

ごぼうのいため煮: 32kcal ごぼう,ひまわり油

**三度豆のおかか煮**: 12kcal 三度豆,食塩,花かつお,本みりん,(淡) 醤油,削り節

## 19日(金) 864kcal 🛋

**ご飯**: 394kcal 精白米

**ビビンバ**: 186kcal 豚ひき肉,しょうが,ひまわり 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,切 大根,コチュジャン,ごま油

<u>じゃことコーンの天ぷら</u>:98kcal しらす干し コーン,小麦粉,片栗粉,食塩,ひまわり油

ひまわり油,食塩,こしょう カラフルピクルス: 20kcal カリフラワー,赤ビ

**こんにゃくの南蛮いため**: 15kcal 板こんにゃく

**チンゲン菜のソテー**:13kcal チンゲン菜,人参

白ごま,ごま油,米酢, (濃) 醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

## **22日**(月) 783kcal 風

**ご飯**: 394kcal 精白米

<u>鮮**のグリル**</u>: 87kcal さけ,食塩,こしょう,オリー

野菜のせん切りいため: 27kcal キャベツ,人参

大根と人参の煮物: 26kcal 大根,人参,本みりん

マン,玉ねぎ,オリーブ油,食塩,こしょう,砂糖, 米酢 三温糖,本みりん.(濃)醤油.削り節

金時煮豆:52kcal 金時豆,三温糖,食塩

# 23日(火) 850kcal 🔤

**豚肉と野菜のレモン風味**: 236kcal 豚肉,こし。 う, (濃) 醤油,食塩,料理酒,片栗粉,ひまわり油,玉ねぎ,人参,干ししいたけ,青ねぎ,砂糖, 米酢 レモン果汁 チキンスープ

ブロッコリーのさっと煮: 12kcal ブロッコリー

大根葉としらす干しの煮浸し: 27kcal 大根葉 しらす干し、本みりん、(淡) 醤油、削り節

ひじきの煮物: 59kcal ひじき,油揚げ,ひまわり **糸こんにゃくのきんびら**: 22kcal 糸こんにゃく 人参,ひまわり油,砂糖,(濃) 醤油

## 24日(水) 914kcal 🔤

さつまいもご飯: 410kcal 精白米,さつまいも でまかつおだし、食塩本みりん、料理酒

**天ぷら盛り合わせ**: 179kcal 西洋かぼちゃ,焼き くわ,れんこん,小麦粉,卵,ひまわり油,天こ

**さごしの天ぷら**:73kcal さごし,食塩,卵,小麦粉

ほうれん草ときのこの煮浸し: 26kcal ほうれ ん草,えのきだけ,本しめじ,本みりん, (淡) 醤油,削り節

## 25日(木) 896kcal 🛋

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

プリプリ中華いため: 143kcal 鶏もも肉,ごま油, 料理酒, (濃) 醤油,人参,しょうが,にんにく,干し しいたけ,板こんにゃく,ピーマン,ひまわり油, 砂糖、トウバンジャン、(淡)醤油、米酢、片栗粉

**キャベツの煮浸し**:65kcal キャベツ,まぐろこ

甘辛ごぼう: 87kcal ごぼう,片栗粉,小麦粉,ひまわり油,砂糖. (濃) 醤油,本みりん,白ごま

**ご飯**:358kcal 精白米

**鯖のみそ煮**: 197kcal さば,しょうが,料理酒,赤 = 温糖 (濃) 緩油 本みりん

<u>小松菜としめじの煮浸し</u>: 17kcal 小松菜,本し じ,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節 切干大根の中華味: 58kcal 切干大根,つきこん

ずんだもち: 96kcal 煮込み餅,砂糖,枝豆,食塩

ささみとわかめの梅ごまあえ:22kcal 鶏ささ身 わかめ,梅びしお,白ごま, (淡) 醤油,本みり

### 29日(月) 907kcal

カレー (レトルト): 236kcal

ブロッコリーのガーリックソテー:14kcal ブロッコリー,にんにく, (淡) 醤油,食塩,こしょう,ひ

まわり油 **さつまいもと豆のサラダ**: 62kcal さつまいも, ひまわり油ミックスビーンズ,粒マスタード, はちみつ,こしょう,食塩

**キャベツのゆず風味**:9kcal キャベツ,人参,(淡)

## **30日**(火) 838kcal 🗐

**麦ご飯**:390kcal 精白米.米粒麦

筑前煮: 132kcal 鶏もも肉 焼きちくわ ごぼう れんこん,板こんにゃく,人参,ひまわり油,三 温糖,本みりん, (濃) 醤油,削り節

**だし巻き卵**:33kcal

**厚揚げのオイスターソース煮: 88kcal** 厚揚げ ,三温糖,(淡)醤油,(濃)醤 油 削り節 青ねぎ

**人参のごまあえ**: 28kcal 人参,白ごま,ひまわり 油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

**ご飯:** 358kcal 精白米

**鯵フライのツナタルソース**: 208kcal 鯵パン粉

ポークビーンズ: 112kcal 大豆水煮,豚肉,玉ね

カラフルソテー: 17kcal キャベツ,人参,ピーマン,黄ピーマン,ひまわり油,食塩,こしょう, (淡) 醤油

パンプキンマフィン: 72kcal

麦ご飯:390kcal 精白米,米粒麦

パイナップル (缶): 25kcal

**おから**: 76kcal おから,油揚げ,人参,青ねぎ,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)

**茎わかめのごま酢**: 12kcal 茎わかめ,しょうが, 米酢, (淡) 醤油,砂糖,白ごま,削り節

### 加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・エビ・カニ)使用一覧表

|   | 食               | 品 名       | 卵 | 코 | 牛乳 | 尵 | 粧 | ΙĽ | カニ | 食                  | 品名          | 卵 | 코 | 牛乳 | 尵 | 裍生 | ΙĽ | カニ | 食   | 品 名        | 驷 | 太豆 | 牛乳 | 尵 | 糚生 | エビ | カニ |
|---|-----------------|-----------|---|---|----|---|---|----|----|--------------------|-------------|---|---|----|---|----|----|----|-----|------------|---|----|----|---|----|----|----|
| ì | 2日              | ロースとんかつ   | × | 0 | ×  | 0 | × | ×  | ×  | 5⊟                 | 豆乳がんも       | × | 0 | ×  | × | ×  | ×  | ×  | 24⊟ | 天つゆ        | × | 0  | ×  | 0 | ×  | ×  | ×  |
| _ | 2,17,<br>22,24⊟ | 油揚げ       | × | 0 | ×  | × | × | ×  | ×  | 5,17,18,<br>19,26⊟ | 赤みそ         | × | 0 | ×  | × | ×  | ×  | ×  | 29⊟ | カレー (レトルト) | × | ×  | ×  | 0 | ×  | ×  | ×  |
|   | 2日              | 豆みそ       | × | 0 | ×  | × | × | ×  | ×  | 9⊟                 | ハッシュドビーフ    | × | 0 | 0  | 0 | ×  | ×  | ×  | 29⊟ | ミックスビーンズ   | × | 0  | ×  | × | ×  | ×  | ×  |
| 2 | 3,12,<br>17⊟    | 高野豆腐      | × | 0 | ×  | × | × | ×  | ×  | 10⊟                | 五穀ひじきご飯の素   | × | 0 | ×  | 0 | ×  | ×  | ×  | 30⊟ | だし巻き卵      | 0 | 0  | ×  | 0 | ×  | ×  | ×  |
|   | 4⊟              | デミグラスソース  | × | 0 | ×  | 0 | × | ×  | ×  | 11,16,<br>17⊟      | バター         | × | × | 0  | × | ×  | ×  | ×  | 30⊟ | オイスターソース   | × | 0  | ×  | 0 | ×  | ×  | ×  |
| 7 | 4,11,<br>16,31⊟ | マヨネーズ     | 0 | 0 | ×  | 0 | × | ×  | ×  | 11⊟                | 白みそ         | × | 0 | ×  | × | ×  | ×  | ×  | 31⊟ | 鯵パン粉付き     | × | 0  | ×  | 0 | ×  | ×  | ×  |
| , | 4⊟              | ヨーグルトB    | × | × | 0  | × | × | ×  | ×  | 16⊟                | ヨーグルト(全脂無糖) | × | × | 0  | × | ×  | ×  | ×  | 31⊟ | パンプキンマフィン  | × | 0  | ×  | × | ×  | ×  | ×  |
| , | 4⊟              | セモリナスパゲティ | × | × | ×  | 0 | × | ×  | ×  | 18,30⊟             | 厚揚げ         | × | 0 | ×  | × | ×  | ×  | ×  | (湛  | ₿·淡) 醤油    | × | 0  | ×  | 0 | ×  | ×  | ×  |
|   | 5,19⊟           | いり卵       | 0 | × | ×  | 0 | × | ×  | ×  | 24⊟                | おから         | × | 0 | ×  | × | ×  | ×  | ×  |     |            |   |    |    |   |    |    | _  |

\*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。

・ 職品がある。 ・ 最高が、 ・ との他中段類、またはアレルケンである中段類由来の左んばく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。 ・ 食材の加工場や粉食香託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルケンが遅入する)の可能性があります。

**うずら卵のいり煮**: 61kcal うずら卵,料理酒,

人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

**三度豆のいため物**:12kcal 三度豆,ひまわり油,

### 26日(金) 886kcal 🗐

(淡) 醤油, (濃) 醤油,トウバンジャン,削り節

く 豚もも肉 人参 料理酒ごま油 砂糖

**ご飯**: 394kcal 精白米

豆鯵のから揚げ:54kcal 豆あじ,料理酒(濃)

<u>**ひじきのソテー**</u>: 29kcal ひじき,コーン,三度豆ひまわり油,砂糖,こしょう,(淡) 醤油

## 31日(水) 948kcal ■

付き,ひまわり油,まぐろフレーク,玉ねぎ,パセ リ,食塩,こしょう,マヨネーズ <u>ハムともやしのソテー</u>: 28kcal 太もやし,ほうれん草,食塩,ロースハム,ひまわり油, (淡) 醤

ぎ,人参,ひまわり油,チキンスープ,トマトケ チャップ,ウスターソース,料理酒,食塩,こしょ

**きゅうりのピクルス**: 15kcal きゅうり,しょうが, 砂糖,食塩, (淡) 醤油,りんご酢