

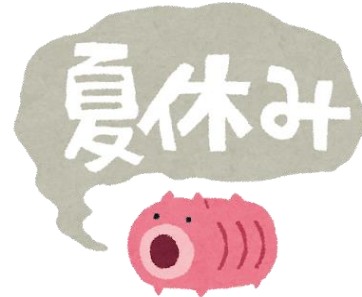


7月 学校給食献立表(中学校)

令和7年度
安芸津学校給食センター

日(曜)	1(火)			2(水)			3(木)			4(金)			7(月)			8(火)			9(水)			10(木)			11(金)			14(月)																																																																													
献立名	牛乳 コッペパン パスタのトマトソース煮 枝豆サラダ			牛乳 ごはん さばの塩焼き うりだこ 豆乳みそ汁			牛乳 ごはん 親子煮 五色あえ			牛乳 ごはん スタミナ丼 (ごはん) (具) 冬瓜と卵のスープ			牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのピリッと漬け 七タ汁 七タゼリー			牛乳 黒糖パン 鶏肉のラタトゥイユソースかけ (鶏肉) (ラタトゥイユソース) ひよこ豆のクリームスープ			牛乳 ごはん 豆腐となすの中華煮 パンサンスー			牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまドレみそﾄﾞﾚﾓﾝ			牛乳 ごはん チャブチェ わかめスープ 小魚アーモンド (中のみ)			牛乳 ごはん 五目卵焼き ひじきの炒り煮 鶏団子汁																																																																													
	一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)																																																																													
	牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●																																																																													
	コッペパン 65.00 ●			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30			黒糖パン 75.00 ●			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30																																																																													
食 材 名	スパゲッティ 26.91 ●			さば 60.00 ● 塩 0.24			鶏肉 32.50 ● 料理酒 1.04 にんじん 23.40 ● たまねぎ 52.00 ● じゃがいも 84.50 ● 板こんにやく 26.65 ● さやいんげん 10.40 ● たまご 26.00 ● 三温糖 2.34 ● 酢 2.34			豚肉 45.50 ● 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 ● おろししょうが 0.26 ● トウバンジャン 0.26 ● にんじん 19.50 ● きゅうり 41.60 ● だいこん 26.00 ● しめじ 7.80 ● キャベツ 31.20 ● にら 6.50 ● 白ごま 1.56 ● 赤みそ 5.46 ● こいくちしょうゆ 3.38 ● ごま油 0.78 ● 三温糖 1.56 ● 細切りかまぼこ 0.91 ● 水 13.00			竹輪ハーフカット 50.00 ● 天ぷら粉 4.80 ● 水 9.60 ● あおのり 0.12 ● 揚げ油 3.00 ●			鶏肉 70.00 ● ガーリックパウダー 0.07 塩 0.14 こしょう 0.01 たまねぎ 19.50 ● トウバンジャン 10.40 ● 木綿豆腐 13.00 ● にんじん 10.40 ● たまねぎ 19.50 ● 納揚げ 65.00 ● 干し椎茸 0.65 ● 赤ワイン 39.00 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● 赤みそ 2.99 ● 中みそ 2.21 ● じゃがいもでん粉 1.30 ● 水 39.00 ●			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 70.00 ● ガーリックパウダー 0.07 塩 0.14 こしょう 0.01 たまねぎ 19.50 ● トウバンジャン 10.40 ● 木綿豆腐 13.00 ● にんじん 10.40 ● たまねぎ 19.50 ● 納揚げ 65.00 ● 干し椎茸 0.65 ● 赤ワイン 39.00 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● 赤みそ 2.99 ● 中みそ 2.21 ● じゃがいもでん粉 1.30 ● 水 39.00 ●			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白ごま 1.56 ● 三温糖 1.04 ● こいくちしょうゆ 1.56 ● オイスターソース 1.95 ● 塩 0.16 ● こしょう 0.01 ごま油 0.91 ● とうがん 32.50 ● ねぎ 2.60 ● だし昆布 1.30 ● 混合削り節 2.60 ● 料理酒 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.95 ● 塩 0.13 ● 水 149.50			鶏肉 19.50 ● 牛肉 26.00 ● 料理酒 1.04 にんじん 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ● たまねぎ 52.00 ● おろししょうが 78.00 ● にんじん 26.00 ● さつま揚げ 13.00 ● たまねぎ 32.50 ● たけのこ 20.15 ● はるさめ 11.70 ● はくさいキムチ 15.60 ● チンゲンサイ 15.60 ● 白		

●:赤のなかまの食べ物(主に体をつくる) ▲:緑のなかまの食べ物(主に体の調子を整える) ■:黄のなかまの食べ物(主にエネルギーのもとになる)



食育の日献立