

令和3年4月 基準献立予定表

月				火				水				木				金																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<p>葉山町では、葉山町産・神奈川県内産の食材を積極的に使用し、地産地消を推進します。</p> <p>今日は、葉山産のわかめを予定しています。</p> <p>献立表の裏面に使用した食材の産地がわかるようになっていきます。ご覧ください。</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<p>積</p> <p>葉山町では、葉山町産・神奈川県内産の食材を積極的に使用し、地産地消を推進します。</p> <p>今日は、葉山産のわかめを予定しています。</p> <p>献立表の裏面に使用した食材の産地がわかるようになっていきます。ご覧ください。</p>				<p>アレルギーのお知らせ</p> <p>アレルギー7品目のうち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。</p> <p>乳→●、卵→◆、小麦→▲、えび→※</p> <p>各ご家庭で確認をお願いします。</p> <p>*そば・落花生の使用はしていません。</p>				<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 ゆかりあえ</p> <table border="1"> <tr><td>じゃがいも</td><td>120</td><td>キャベツ</td><td>45</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>4</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>豚挽肉</td><td>25</td><td>チンゲンサイ</td><td>10</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5</td><td>ゆかり</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>0.5</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table>				じゃがいも	120	キャベツ	45	揚げ油	4	にんじん	5	豚挽肉	25	チンゲンサイ	10	三温糖	5	ゆかり	1.5	日本酒	0.5	塩	0.2	しょうゆ	5			片栗粉	1			<p>9</p> <p>豆乳ちゃんぽん 牛乳 えびしゅうまい くだもの</p> <table border="1"> <tr><td>豆乳ちゃんぽん</td><td>75</td><td>※▲冷凍えびしゅうまい</td><td>2, 3年生 2個 4年生~ 3個</td></tr> <tr><td>※▲ホトラーメン</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>いか短冊</td><td>12</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>15</td><td>くだもの</td><td>1/4個</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8</td><td>清見オレンジ</td><td></td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たけのこ缶</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>きくらげ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>味噌(白)</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>豆乳</td><td>40</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>40</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table>				豆乳ちゃんぽん	75	※▲冷凍えびしゅうまい	2, 3年生 2個 4年生~ 3個	※▲ホトラーメン				豚もも小間	30			いか短冊	12			ねぎ	3			キャベツ	15	くだもの	1/4個	にんじん	8	清見オレンジ		もやし	10			しょうが	0.5			たけのこ缶	10			きくらげ	0.5			味噌(白)	3			しょうゆ	3			豆乳	40			炒め油	1			スープの素	1.5			水	40			塩	0.7			こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																										
じゃがいも	120	キャベツ	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
揚げ油	4	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚挽肉	25	チンゲンサイ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
三温糖	5	ゆかり	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
日本酒	0.5	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
片栗粉	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豆乳ちゃんぽん	75	※▲冷凍えびしゅうまい	2, 3年生 2個 4年生~ 3個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
※▲ホトラーメン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚もも小間	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
いか短冊	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ねぎ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
キャベツ	15	くだもの	1/4個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	8	清見オレンジ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
もやし	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しょうが	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
きくらげ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
味噌(白)	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豆乳	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
炒め油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
スープの素	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 脂質	Kcal g	たんぱく質 塩分相当量 g	g	エネルギー 脂質	Kcal g	たんぱく質 塩分相当量 g	g	エネルギー 脂質	Kcal g	たんぱく質 塩分相当量 g	g	エネルギー 脂質	636 Kcal 16.6 g	たんぱく質 塩分相当量 19.3 g 1.9 g	g	エネルギー 脂質	643 Kcal 19.4 g	たんぱく質 塩分相当量 30.9 g 2.4 g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め もずくスープ マカロニ安倍川</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉のしょうが炒め</td><td>60</td><td>もずく</td><td>10</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>30</td><td>ペーコン短冊</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>1</td><td>にんじん</td><td>8</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>2</td><td>チンゲンサイ</td><td>15</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>4</td><td>たけのこ缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>2</td><td>スープの素</td><td>2</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>1</td><td>水</td><td>140</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>マカロニ安倍川</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>▲マカロニ</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>きな粉</td><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> </table>				豚肉のしょうが炒め	60	もずく	10	豚もも小間	30	ペーコン短冊	5	たまねぎ	1	にんじん	8	しょうが	2	チンゲンサイ	15	しょうゆ	4	たけのこ缶	10	みりん	1	しょうゆ	3	三温糖	2	スープの素	2	片栗粉	1	水	140			塩	0.7			こしょう(黒)	0.02	マカロニ安倍川				▲マカロニ	15			きな粉	8			三温糖	8			塩	0.1			<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 麻婆豆腐 のり酢あえ</p> <table border="1"> <tr><td>麻婆豆腐</td><td>150</td><td>のり酢あえ</td><td>20</td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>15</td><td>中粒菜</td><td>30</td></tr> <tr><td>豚挽肉</td><td>20</td><td>もやし</td><td>5</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>10</td><td>えのき茸</td><td>5</td></tr> <tr><td>にら</td><td>2</td><td>刻みのり</td><td>1</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6</td><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>酢</td><td>3</td></tr> <tr><td>八丁味噌</td><td>6</td><td>三温糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>35</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr> </table>				麻婆豆腐	150	のり酢あえ	20	木綿豆腐	15	中粒菜	30	豚挽肉	20	もやし	5	ねぎ	10	えのき茸	5	にら	2	刻みのり	1	にんじん	6	しょうゆ	3	にんにく	0.1	酢	3	八丁味噌	6	三温糖	1	しょうゆ	3			三温糖	3			みりん	1.5			ごま油	1			スープの素	1.5			片栗粉	0.1			一味唐辛子	35			水	0.4			塩	0.4			<p>14</p> <p>ロールパン 牛乳 カレーピーンズ わかめサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>カレーピーンズ</td><td>20</td><td>わかめサラダ</td><td>10</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>20</td><td>葉山産わかめ</td><td>10</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>25</td><td>キャベツ</td><td>40</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>三温糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>酢</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>1</td><td>サラダ油</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>4</td><td>しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>チャツネ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米粉</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>クミン</td><td>0.13</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ターメリック</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>中濃ソース</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ペイリーフ</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>0.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				カレーピーンズ	20	わかめサラダ	10	大豆	20	葉山産わかめ	10	豚もも小間	25	キャベツ	40	にんじん	10	きゅうり	10	たまねぎ	30	三温糖	1.5	じゃがいも	40	酢	1.5	炒め油	1	サラダ油	1.5	トマトケチャップ	4	しょうゆ	4	チャツネ	3			米粉	2			カレー粉	0.6			クミン	0.13			ターメリック	1			中濃ソース	2.5			赤ワイン	0.02			ペイリーフ	1.5			スープの素	45			水	0.8			塩				<p>15</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 野菜たっぷりかきたま汁</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉の唐揚げ</td><td>60</td><td>野菜たっぷりかきたま汁</td><td>20</td></tr> <tr><td>鶏もも切り身</td><td>1.5</td><td>たまねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td><td>しょうゆ</td><td>8</td></tr> <tr><td>0.1</td><td>じゃがいも</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>3</td><td>しょうゆ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>5</td><td>さば・かつお削り節</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>片栗粉</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>120</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.4</td></tr> </table>				鶏肉の唐揚げ	60	野菜たっぷりかきたま汁	20	鶏もも切り身	1.5	たまねぎ	15	しょうゆ	2	にんじん	5	しょうゆ	1	しょうゆ	8	0.1	じゃがいも	20		片栗粉	3	しょうゆ	3.5	揚げ油	5	さば・かつお削り節	1.5			片栗粉	2			水	120			塩	0.4	<p>16</p> <p>ミルクパン 牛乳 ハンバーグ ABCスープ</p> <table border="1"> <tr><td>ハンバーグ</td><td>70</td><td>ABCスープ</td><td>25</td></tr> <tr><td>冷凍ハンバーグ</td><td>40</td><td>じゃがいも</td><td>5</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1</td><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>中濃ソース</td><td>1</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>1</td><td>ホールコーン缶</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ペーコン短冊</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>▲マカロニ</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>乾麺(セリ</td><td>0.03</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>スープの素</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>120</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.9</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> </table>				ハンバーグ	70	ABCスープ	25	冷凍ハンバーグ	40	じゃがいも	5	トマトケチャップ	1	たまねぎ	20	中濃ソース	1	にんじん	5	三温糖	1	ホールコーン缶	10			ペーコン短冊	5			▲マカロニ	10			乾麺(セリ	0.03			スープの素	2			水	120			塩	0.9			こしょう(黒)	0.02																																								
豚肉のしょうが炒め	60	もずく	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚もも小間	30	ペーコン短冊	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	1	にんじん	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうが	2	チンゲンサイ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	4	たけのこ缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	1	しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
三温糖	2	スープの素	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	1	水	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マカロニ安倍川																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
▲マカロニ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
きな粉	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
三温糖	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
麻婆豆腐	150	のり酢あえ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
木綿豆腐	15	中粒菜	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚挽肉	20	もやし	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ねぎ	10	えのき茸	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にら	2	刻みのり	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	6	しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.1	酢	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
八丁味噌	6	三温糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
三温糖	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ごま油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
スープの素	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
片栗粉	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
一味唐辛子	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
カレーピーンズ	20	わかめサラダ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
大豆	20	葉山産わかめ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚もも小間	25	キャベツ	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10	きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	30	三温糖	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	40	酢	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
炒め油	1	サラダ油	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
トマトケチャップ	4	しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
チャツネ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
米粉	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
カレー粉	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
クミン	0.13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ターメリック	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
中濃ソース	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤ワイン	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ペイリーフ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
スープの素	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉の唐揚げ	60	野菜たっぷりかきたま汁	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏もも切り身	1.5	たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	2	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	1	しょうゆ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
0.1	じゃがいも	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
片栗粉	3	しょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
揚げ油	5	さば・かつお削り節	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		片栗粉	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ハンバーグ	70	ABCスープ	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
冷凍ハンバーグ	40	じゃがいも	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
トマトケチャップ	1	たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
中濃ソース	1	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
三温糖	1	ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ペーコン短冊	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		▲マカロニ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		乾麺(セリ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		スープの素	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー 711 Kcal 19.5 g	たんぱく質 塩分相当量 30.9 g 2.5 g	g	g	エネルギー 632 Kcal 19.7 g	たんぱく質 塩分相当量 28.2 g 2.4 g	g	g	エネルギー 638 Kcal 25.2 g	たんぱく質 塩分相当量 28.6 g 3.1 g	g	g	エネルギー 667 Kcal 27.1 g	たんぱく質 塩分相当量 24.6 g 1.6 g	g	g	エネルギー 623 Kcal 24.2 g	たんぱく質 塩分相当量 25.6 g 3.3 g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<p>19</p> <p>ごはん ヨーグルト 八宝菜 春巻き</p> <table border="1"> <tr><td>八宝菜</td><td>30</td><td>春巻き</td><td>50</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>10</td><td>▲冷凍春巻き</td><td>5</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>揚げ油</td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>ヨーグルト</td><td>1個</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>●ソファールプレーン</td><td></td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>きくらげ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>◆うずら卵缶</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たけのこ缶</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> </table>				八宝菜	30	春巻き	50	豚もも小間	10	▲冷凍春巻き	5	キャベツ	30	揚げ油		にんじん	10	ヨーグルト	1個	たまねぎ	15	●ソファールプレーン		チンゲンサイ	15			しょうが	0.2			にんにく	0.2			きくらげ	0.5			◆うずら卵缶	15			たけのこ缶	10			炒め油	1			オイスターソース	0.3			三温糖	2			片栗粉	2.5			水	20			塩	0.7			<p>20</p> <p>赤飯 牛乳 めかじきの照り焼き 豚汁</p> <table border="1"> <tr><td>赤飯</td><td>25</td><td>豚汁</td><td>20</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>45</td><td>豚もも小間</td><td>30</td></tr> <tr><td>もち米</td><td>5</td><td>じゃがいも</td><td>10</td></tr> <tr><td>小豆</td><td>1.5</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>黒ごま</td><td>0.2</td><td>ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>大根</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こんにゃく</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>炒め油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>味噌(赤)</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>赤ワイン</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ナツメグ</td><td>0.03</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ペイリーフ</td><td>0.02</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>スープの素</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>炒め油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>35</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう(黒)</td><td>0.01</td></tr> </table>				赤飯	25	豚汁	20	精白米	45	豚もも小間	30	もち米	5	じゃがいも	10	小豆	1.5	にんじん	10	黒ごま	0.2	ねぎ	10	塩	0.2	大根	20			こんにゃく	15			炒め油	0.5			味噌(赤)	5			グリーンピース(冷凍)	3			赤ワイン	0.2			ナツメグ	0.03			ペイリーフ	0.02			スープの素	1.5			炒め油	0.5			水	35			塩	0.5			こしょう(黒)	0.01	<p>21</p> <p>黒パン 牛乳 スープ煮 コーンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>黒パン</td><td>15</td><td>コーンサラダ</td><td>45</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>20</td><td>豚もも小間</td><td>10</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>キャベツ</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>きゅうり</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>サラダ油</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>5</td><td>酢</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>三温糖</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>◆うずら卵缶</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ナツメグ</td><td>0.03</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ペイリーフ</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>35</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> </table>				黒パン	15	コーンサラダ	45	豚もも小間	20	豚もも小間	10	キャベツ	40	キャベツ	10	じゃがいも	40	きゅうり	1.5	たまねぎ	30	サラダ油	10	にんじん	10	しょうゆ	4	セロリー	5	酢	1.5	にんにく	0.2	三温糖	0.8	◆うずら卵缶	20			グリーンピース(冷凍)	3			赤ワイン	0.2			ナツメグ	0.03			ペイリーフ	0.02			スープの素	1.5			炒め油	0.5			水	35			塩	0.5			こしょう(黒)	0.01			<p>22</p> <p>みそそぼろごはん 牛乳 ビーフンスープ くだもの</p> <table border="1"> <tr><td>みそそぼろごはん</td><td>70</td><td>ビーフンスープ</td><td>5</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>7</td><td>ビーフ</td><td>8</td></tr> <tr><td>精麦</td><td>15</td><td>小松菜</td><td>15</td></tr> <tr><td>豚挽肉</td><td>50</td><td>たけのこ缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>0.8</td><td>ペーコン短冊</td><td>5</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.5</td><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>0.8</td><td>スープの素</td><td>2</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>1.6</td><td>水</td><td>120</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.4</td><td>塩</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>味噌(赤)</td><td>0.8</td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>くだもの</td><td>1/4個</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>清見オレンジ</td><td></td></tr> </table>				みそそぼろごはん	70	ビーフンスープ	5	精白米	7	ビーフ	8	精麦	15	小松菜	15	豚挽肉	50	たけのこ缶	10	日本酒	0.8	ペーコン短冊	5	しょうが	0.5	しょうゆ	3	炒め油	0.8	スープの素	2	三温糖	1.6	水	120	しょうゆ	0.4	塩	0.4	味噌(赤)	0.8	こしょう(黒)	0.02	みりん	8			グリーンピース(冷凍)	3					くだもの	1/4個			清見オレンジ		<p>23</p> <p>ソフトフランスパン 牛乳 豆乳入りコーンシチュー 春雨サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ソフトフランスパン</td><td>40</td><td>春雨サラダ</td><td>5</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>30</td><td>はるさめ</td><td>20</td></tr> <tr><td>凍り豆腐</td><td>30</td><td>キャベツ</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>じゃがいも</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>サラダ油</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>酢</td><td>2</td></tr> <tr><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>4</td><td>三温糖</td><td>2</td></tr> <tr><td>クリームコーン缶</td><td>40</td><td>しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>調整豆乳</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ペイリーフ</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>80</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table>				ソフトフランスパン	40	春雨サラダ	5	豚もも小間	30	はるさめ	20	凍り豆腐	30	キャベツ	20	じゃがいも	40	じゃがいも	5	たまねぎ	30	にんじん	5	にんじん	10	サラダ油	1.5	にんにく	0.2	酢	2	グリーンピース(冷凍)	4	三温糖	2	クリームコーン缶	40	しょうゆ	4	調整豆乳	10			ペイリーフ	0.02			スープの素	1.5			炒め油	1			水	80			塩	0.6			こしょう(黒)	0.02		
八宝菜	30	春巻き	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚もも小間	10	▲冷凍春巻き	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
キャベツ	30	揚げ油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	ヨーグルト	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	15	●ソファールプレーン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
チンゲンサイ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しょうが	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
きくらげ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
◆うずら卵缶	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
炒め油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
オイスターソース	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
三温糖	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
片栗粉	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤飯	25	豚汁	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	45	豚もも小間	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
もち米	5	じゃがいも	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
小豆	1.5	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黒ごま	0.2	ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2	大根	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		こんにゃく	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		炒め油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		味噌(赤)	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		グリーンピース(冷凍)	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤ワイン	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ナツメグ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ペイリーフ	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		スープの素	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		炒め油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		水	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		こしょう(黒)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黒パン	15	コーンサラダ	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚もも小間	20	豚もも小間	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
キャベツ	40	キャベツ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	40	きゅうり	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	30	サラダ油	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10	しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
セロリー	5	酢	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.2	三温糖	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
◆うずら卵缶	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
グリーンピース(冷凍)	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤ワイン	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ナツメグ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ペイリーフ	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
スープの素	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
炒め油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう(黒)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みそそぼろごはん	70	ビーフンスープ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	7	ビーフ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精麦	15	小松菜	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚挽肉	50	たけのこ缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
日本酒	0.8	ペーコン短冊	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうが	0.5	しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
炒め油	0.8	スープの素	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
三温糖	1.6	水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	0.4	塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
味噌(赤)	0.8	こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
グリーンピース(冷凍)	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		くだもの	1/4個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		清見オレンジ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ソフトフランスパン	40	春雨サラダ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚もも小間	30	はるさめ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
凍り豆腐	30	キャベツ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	40	じゃがいも	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	30	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10	サラダ油	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.2	酢	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
グリーンピース(冷凍)	4	三温糖	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
クリームコーン缶	40	しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
調整豆乳	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ペイリーフ	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
スープの素	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
炒め油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 641 Kcal 20.6 g	たんぱく質 塩分相当量 28.6 g 1.6 g	g	g	エネルギー 604 Kcal 16.4 g	たんぱく質 塩分相当量 29.8 g 2.4 g	g	g	エネルギー 596 Kcal 24.5 g	たんぱく質 塩分相当量 24.8 g 2.8 g	g	g	エネルギー 630 Kcal 19.2 g	たんぱく質 塩分相当量 24.7 g 2.6 g	g	g	エネルギー 614 Kcal 22.9 g	たんぱく質 塩分相当量 24.3 g 2.9 g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<p>26</p> <p>たけのごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き みそ汁 お花見団子</p> <table border="1"> <tr><td>たけのごはん</td><td>60</td><td>みそ汁</td><td>20</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>6</td><td>たまねぎ</td><td>25</td></tr> <tr><td>精麦</td><td>12</td><td>じゃがいも</td><td>10</td></tr> <tr><td>たけのこ(ゆで)</td><td>20</td><td>葉山産わかめ</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12</td><td>味噌(赤)</td><td>5</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>8</td><td>たまねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1</td><td>さば・かつお削り節</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td>水</td><td>120</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>5</td><td>お花見団子</td><td>2個</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さわらの塩こうじ焼き</td><td>60</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さわら切り身</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩こうじ</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> </table>				たけのごはん	60	みそ汁	20	精白米	6	たまねぎ	25	精麦	12	じゃがいも	10	たけのこ(ゆで)	20	葉山産わかめ	10	にんじん	12	味噌(赤)	5	油揚げ	8	たまねぎ	5	白ごま	1	さば・かつお削り節	2	しょうゆ	3	水	120	三温糖	0.7			日本酒	5	お花見団子	2個					さわらの塩こうじ焼き	60			さわら切り身	4			塩こうじ	4			<p>27</p> <p>ハヤシライス 牛乳 ひじきのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ハヤシライス</td><td>70</td><td>ひじきのサラダ</td><td>2</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>7</td><td>ひじき</td><td>10</td></tr> <tr><td>精麦</td><td>30</td><td>茹で大豆</td><td>2</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>35</td><td>きゅうり</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>10</td><td>三温糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>1</td><td>酢</td><td>2</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>0.5</td><td>サラダ油</td><td>2</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ルウ粉</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>12</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>中濃ソース</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>▲デミグラスソース</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ペイリーフ</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ナツメグ</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>70</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.03</td><td></td><td></td></tr> </table>				ハヤシライス	70	ひじきのサラダ	2	精白米	7	ひじき	10	精麦	30	茹で大豆	2	豚もも小間	30	にんじん	10	じゃがいも	35	きゅうり	5	たまねぎ	40	しょうゆ	4	にんにく	10	三温糖	1	炒め油	1	酢	2	三温糖	0.5	サラダ油	2	小麦粉	3			ルウ粉	3			トマトケチャップ	12			中濃ソース	4			▲デミグラスソース	5			ペイリーフ	0.01			スープの素	2			ナツメグ	0.01			水	70			塩	0.3			こしょう(黒)	0.03			<p>28</p> <p>ぶどう入り黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネスープ</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉のマーマレード焼き</td><td>60</td><td>ミネストローネスープ</td><td>5</td></tr> <tr><td>鶏もも切り身</td><td>5</td><td>ペーコン短冊</td><td>20</td></tr> <tr><td>角切マーマレード</td><td>5</td><td>たまねぎ</td><td>7</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>1</td><td>じゃがいも</td><td>25</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.03</td><td>セロリー</td><td>3</td></tr> <tr><td>粒入りマスタード</td><td>1</td><td>にんにく</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>▲マカロニ</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ホルトマ</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>スープの素</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>120</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> </table>				鶏肉のマーマレード焼き	60	ミネストローネスープ	5	鶏もも切り身	5	ペーコン短冊	20	角切マーマレード	5	たまねぎ	7	しょうゆ	3	にんじん	5	日本酒	1	じゃがいも	25	にんにく	0.03	セロリー	3	粒入りマスタード	1	にんにく	0.2			▲マカロニ	10			ホルトマ	20			グリーンピース(冷凍)	3			スープの素	1.5			水	120			塩	1			こしょう(黒)	0.02	<p>29</p> <p>昭和の日</p> <p>献立表の見方</p> <p>*一人分量(g)および栄養量は、中学年(3, 4年生)の数値です。</p> <p>*学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。</p> <p>発行元 葉山町学校給食会</p>				<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 お浸し</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉と凍り豆腐の煮物</td><td>40</td><td>お浸し</td><td>40</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>30</td><td>キャベツ</td><td>10</td></tr> <tr><td>凍り豆腐</td><td>10</td><td>もやし</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>35</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>かつお節</td><td>1</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たけのこ缶</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>0.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>25</td><td></td><td></td></tr> </table>				豚肉と凍り豆腐の煮物	40	お浸し	40	豚もも小間	30	キャベツ	10	凍り豆腐	10	もやし	20	じゃがいも	35	にんじん	5	たまねぎ	20	かつお節	1	にんじん	10	しょうゆ	3	チンゲンサイ	10			しょうが	0.5			たけのこ缶	10			炒め油	0.8			しょうゆ	5			三温糖	3			みりん	2			水	25																																																																																						
たけのごはん	60	みそ汁	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	6	たまねぎ	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精麦	12	じゃがいも	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
たけのこ(ゆで)	20	葉山産わかめ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	12	味噌(赤)	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
油揚げ	8	たまねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
白ごま	1	さば・かつお削り節	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	3	水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
三温糖	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
日本酒	5	お花見団子	2個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
さわらの塩こうじ焼き	60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さわら切り身	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩こうじ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ハヤシライス	70	ひじきのサラダ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	7	ひじき	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精麦	30	茹で大豆	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚もも小間	30	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	35	きゅうり	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	40	しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	10	三温糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
炒め油	1	酢	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
三温糖	0.5	サラダ油	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
小麦粉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ルウ粉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
トマトケチャップ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
中濃ソース	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
▲デミグラスソース	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ペイリーフ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
スープの素	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ナツメグ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう(黒)	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏肉のマーマレード焼き	60	ミネストローネスープ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏もも切り身	5	ペーコン短冊	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
角切マーマレード	5	たまねぎ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	3	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
日本酒	1	じゃがいも	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.03	セロリー	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
粒入りマスタード	1	にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		▲マカロニ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ホルトマ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		グリーンピース(冷凍)	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		スープの素	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚肉と凍り豆腐の煮物	40	お浸し	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚もも小間	30	キャベツ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
凍り豆腐	10	もやし	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	35	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	20	かつお節	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10	しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
チンゲンサイ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しょうが	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
炒め油	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
三温糖	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 627 Kcal 18.0 g	たんぱく質 塩分相当量 28.5 g 2.1 g	g	g	エネルギー 643 Kcal 19.2 g	たんぱく質 塩分相当量 22.0 g 2.1 g	g	g	エネルギー 636 Kcal 25.4 g	たんぱく質 塩分相当量 27.5 g 3.0 g	g	g	エネルギー Kcal g	たんぱく質 塩分相当量 g	g	g	エネルギー 607 Kcal 16.8 g	たんぱく質 塩分相当量 26.1 g 1.5 g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日過ご
していけるように努めていきますので、よろしく願いいたします。



大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

