

骨の成長に必須
カルシウム豊富な
バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



火	水	木	金	
<p>△牛乳 682kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さつまいもの照り焼き</p> <p>さつまいも 1切</p> <p>酒 2.52</p> <p>みりん 6</p> <p>○上白糖 3.96</p> <p>水 1.8</p> <p>○片栗粉 0.84</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ゆず風味サラダ</p> <p>キャベツ 33</p> <p>こまつな 16.5</p> <p>△ツナ 7.7</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ゆず果汁 0.71</p> <p>○上白糖 0.65</p> <p>けんちん汁</p> <p>大根 24</p> <p>ごぼう12</p> <p>こんにやく 18</p> <p>酒 0.54</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 749kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ピビンバ</p> <p>豚ひき肉 33.6</p> <p>酒 2.4</p> <p>△大豆 18</p> <p>長ネギ 3.6</p> <p>しょうが 1.2</p> <p>○上白糖 1.08</p> <p>みりん 3.6</p> <p>ほうれん草 22</p> <p>人参 8.8</p> <p>りょくとうもやし 38.5</p> <p>○ごま油 0.53</p> <p>食塩</p> <p>赤みそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスープ</p> <p>わかめ 0.6</p> <p>しいたけ 4.8</p> <p>△木綿豆腐 24</p> <p>水 120</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>玉ねぎ 24</p> <p>食塩 黒こしょう</p> <p>中華スープ</p>	<p>△牛乳 736kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>豚肉コロケ 1個</p> <p>揚げ油 6</p> <p>ひじきの漬物</p> <p>ひじき 2.9</p> <p>人参 7.7</p> <p>いんげん 5.5</p> <p>油 0.24</p> <p>みりん 1.1</p> <p>水 11</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>キャベツのみぞ汁</p> <p>玉ねぎ 24</p> <p>キャベツ</p> <p>人参 7.2</p> <p>水 120</p> <p>米みそ</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 606kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>おみせ</p> <p>米 85g</p> <p>昆布茶 0.19</p> <p>人参 9.6</p> <p>高野豆腐 2.4</p> <p>上白糖 1.56</p> <p>穀物酢</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>手巻風玉子焼き</p> <p>手巻風卵焼き 1個</p> <p>ぶた汁</p> <p>豚肉 7.2</p> <p>玉ねぎ 21.6</p> <p>油揚げ 3.6</p> <p>葉ねぎ 3.6</p> <p>味付けのり</p> <p>味付けのり 1袋</p> <p>上白糖 6.6</p> <p>こんにやく 20.4</p> <p>えだまめ 6</p> <p>酒 0.96</p> <p>水 18</p> <p>食塩</p> <p>ごぼう 9.6</p> <p>人参 10.8</p> <p>木綿豆腐 24</p> <p>だし 米みそ</p>	
<p>△牛乳 715kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ソーセージステーキ</p> <p>ソーセージステーキ 1まい</p> <p>パンのポロネーゼ</p> <p>ペンネ 13.2</p> <p>玉ねぎ 13.2</p> <p>にんにく 0.07</p> <p>トマトピューレ 2.76</p> <p>食塩</p> <p>ケチャップ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>野菜スープ</p> <p>豚肉 12</p> <p>玉ねぎ 24</p> <p>水 120</p> <p>ブイヨン</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>豚10.56</p> <p>人参 6.6</p> <p>オリーブ油 0.24</p> <p>黒こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>コンソメ</p> <p>かぼちゃ 24</p> <p>人参 7.2</p> <p>油 0.24</p> <p>食塩</p>	<p>△牛乳 671kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>チキンピラフ</p> <p>米 94g</p> <p>麦 6</p> <p>油 0.3</p> <p>玉ねぎ 36</p> <p>ピーマン 4.8</p> <p>コーン 6</p> <p>油 0.36</p> <p>コンソメ</p> <p>ウスターソース</p> <p>コンソメ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ベーコン 6</p> <p>玉ねぎ 36</p> <p>いんげん 7.2</p> <p>にんにく 0.48</p> <p>上白糖 0.3</p> <p>ブイヨン</p> <p>みかんゼリー</p> <p>みかんゼリー 1個</p> <p>鶏もも 26.4</p> <p>人参 9.6</p> <p>鶏もも 26.4</p> <p>人参 9.6</p> <p>にんにく 0.6</p> <p>上白糖 1.8</p> <p>ごま油 1.2</p> <p>コチュジャン</p> <p>揚げ油 2.16</p> <p>ごま油 0.22</p> <p>食塩</p>	<p>△牛乳 771kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>親子丼</p> <p>鶏卵 48</p> <p>人参 20.4</p> <p>しいたけ 4.8</p> <p>酒 2.16</p> <p>上白糖 2.4</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>しらあえ</p> <p>ほうれん草冷凍 18</p> <p>豆腐 36</p> <p>練りごま 1.8</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>人参 7.2</p> <p>ごま(いり) 0.84</p> <p>上白糖 0.79</p> <p>米みそ</p>	<p>△牛乳 740kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>チャーハン</p> <p>米 110g</p> <p>ごま油 1.2</p> <p>玉ねぎ 48</p> <p>葉ねぎ 6</p> <p>酒 0.72</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こしょう</p> <p>坦々スープ</p> <p>豚ひき肉 24</p> <p>キャベツ 24</p> <p>玉ねぎ 9.6</p> <p>ぶなしめじ 7.68</p> <p>長ネギ 3.84</p> <p>にんにく 0.19</p> <p>しょうが 0.29</p> <p>春雨 3.6</p> <p>練りごま 6</p> <p>酒 1.2</p> <p>水 0.29</p> <p>油 0.42</p> <p>豚肉 24</p> <p>人参 8.4</p> <p>いり玉子 9.6</p> <p>油 0.36</p> <p>食塩 中華スープ</p> <p>人参 7.68</p> <p>にんにく 5.76</p> <p>すりごま 1.2</p> <p>ごま油 1.2</p> <p>油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>米みそ</p> <p>鶏ガラスープ</p>	
<p>△牛乳 736kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>焼き栗コロケ</p> <p>焼き栗コロケ 1個</p> <p>揚げ油 6</p> <p>なすの中華あえ</p> <p>なす 8.8</p> <p>みりん 5.2</p> <p>上白糖 1.07</p> <p>おろしにんにく</p> <p>穀物酢</p> <p>じゃがもち入りみぞ汁</p> <p>じゃがもち 24</p> <p>油揚げ 4.8</p> <p>こんにやく 12</p> <p>米みそ</p> <p>生姜 0.48</p> <p>酒 0.61</p> <p>ごま油 0.17</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>大根 24</p> <p>人参 7.2</p> <p>葉ねぎ 3.6</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 655kcal</p> <p>○ごはん(減量)</p> <p>焼きそば</p> <p>中華めん 90</p> <p>イカ 12</p> <p>キャベツ 54</p> <p>りょくとうもやし 24</p> <p>青ピーマン 9.6</p> <p>人参 12</p> <p>あおりのり 0.06</p> <p>こしょう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ひじき 1.05</p> <p>りょくとうもやし 27.5</p> <p>ツナ 5.5</p> <p>コーン 8.25</p> <p>ごま 0.33</p> <p>上白糖 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>豚肉 18</p> <p>油 0.36</p> <p>すりごま 0.22</p> <p>ごま油 0.66</p> <p>穀物酢</p>	<p>△牛乳 810kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>米 115g</p> <p>麦 6</p> <p>豚肉 18</p> <p>じゃがいも 48</p> <p>にんにく 0.48</p> <p>水 138</p> <p>カレールー</p> <p>ウスターソース</p> <p>フルーツヨーグルト(柿)</p> <p>もも 6</p> <p>みかん 22.2</p> <p>パイナップル 18</p> <p>柿(ひらたね) 24</p> <p>ヨーグルト 24</p> <p>玉ねぎ 96</p> <p>人参 18</p> <p>油 0.36</p> <p>カレー粉</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 654kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>鶏のバーベキューソース</p> <p>鶏むね 72</p> <p>酒 1.2</p> <p>油 0.96</p> <p>りんご 4.8</p> <p>生姜 0.48</p> <p>上白糖 3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こしょう</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ 22</p> <p>りょくとうもやし 22</p> <p>パプリカ 3.85</p> <p>片栗粉 2.4</p> <p>酒 1.2</p> <p>赤ワイン 0.48</p> <p>おろしにんにく</p> <p>ウスターソース</p> <p>ケチャップ</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>玉ねぎ 18</p> <p>エリンギ 6</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こしょう</p> <p>鶏ガラスープ</p>	
<p>△牛乳 712kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さつまいものシチュー</p> <p>鶏もも 24</p> <p>ぶなしめじ 6</p> <p>さつまいも 36</p> <p>普通牛乳 24</p> <p>水 90</p> <p>クリームシチュー</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>人参シリシリ</p> <p>人参 37.2</p> <p>コーン 5.4</p> <p>ツナ 10.8</p> <p>玉ねぎ 84</p> <p>油 0.36</p> <p>ブイヨン</p> <p>パセリ 1.2</p> <p>食塩</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 715kcal</p> <p>○ごはん(減量)</p> <p>ラーメン</p> <p>中華めん 120</p> <p>キャベツ 36</p> <p>玉ねぎ 14.4</p> <p>しいたけ 6</p> <p>コーン 6</p> <p>しょうが 0.42</p> <p>にんにく 0.3</p> <p>中華のもと</p> <p>トウバンジャン</p> <p>切干大根のハリハリ和え</p> <p>切干大根 5.5</p> <p>きゅうり 27.5</p> <p>上白糖 2.42</p> <p>食塩</p> <p>穀物酢</p> <p>豚肉 24</p> <p>人参 9.6</p> <p>ごま油 0.48</p> <p>中華スープ</p> <p>ごま 0.88</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 679kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>わかめごはん</p> <p>豚肉 30</p> <p>じゃがいも 72</p> <p>人参 12</p> <p>上白糖 3</p> <p>みりん 1.56</p> <p>油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>スパゲティ 8.8</p> <p>きゅうり 16.5</p> <p>マヨネーズ</p> <p>食塩</p> <p>しらたき 36</p> <p>玉ねぎ 60</p> <p>いんげん 4.8</p> <p>水 36</p> <p>人参 6.6</p> <p>ローズハム 5.5</p> <p>穀物酢</p> <p>こしょう</p>	<p>△牛乳 684kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>米 85g</p> <p>さつまいも 24</p> <p>酒 0.96</p> <p>チヂミ 1個</p> <p>ごま油 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>もやしのカレードレッシング</p> <p>りょくとうもやし 38.5</p> <p>人参 8.8</p> <p>油 1.2</p> <p>パセリ</p> <p>食塩</p> <p>すまし汁</p> <p>わかめ 0.72</p> <p>葉ねぎ 6</p> <p>みりん 0.96</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>昆布茶 0.36</p> <p>揚げ油 6</p> <p>上白糖 1.92</p> <p>穀物酢 水 0.48</p> <p>カレー粉</p> <p>こしょう</p> <p>えのきたけ 12</p> <p>木綿豆腐 36</p> <p>水 156</p> <p>食塩 だし</p>	<p>△牛乳 687kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>カツオカツ</p> <p>カツオカツ 1個</p> <p>野菜サラダ</p> <p>キャベツ 33</p> <p>きゅうり 11</p> <p>コーン 7.7</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>手作り肉団子のスープ</p> <p>鶏ひき肉 30</p> <p>しょうが 0.3</p> <p>れんこん 9.6</p> <p>人参 8.4</p> <p>キャベツ 24</p> <p>生しいたけ 3.6</p> <p>食塩</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>揚げ油 6</p>
<p>△牛乳 717kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さんまのかつお節</p> <p>さんま 1切</p> <p>酒 5</p> <p>みりん 5</p> <p>かつお節 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>白菜 35.2</p> <p>きゅうり 17.6</p> <p>上白糖 0.77</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>大根のみぞ汁</p> <p>大根 24</p> <p>油揚げ 4.8</p> <p>米みそ</p> <p>上白糖 8</p> <p>生姜 1</p> <p>わかめ 0.66</p> <p>ごま 0.88</p> <p>穀物酢</p> <p>玉ねぎ 24</p> <p>人参 7.2</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 630kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>筑前煮(さといも)</p> <p>鶏もも 24</p> <p>ごぼう 12</p> <p>焼きちくわ 12</p> <p>れんこん 12</p> <p>いんげん 6</p> <p>生しいたけ 6</p> <p>さといも 18</p> <p>酒 1.5</p> <p>上白糖 2.4</p> <p>キャベツ 27.5</p> <p>味美菜 16.5</p> <p>ごま(いり) 0.6</p> <p>上白糖 0.6</p> <p>きのこの佃煮</p> <p>えのきたけ 36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>人参 12</p> <p>板こんにやく 24</p> <p>油 0.36</p> <p>みりん 1</p> <p>水 43.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>人参 5.5</p> <p>すりごま 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>みりん 8.28</p> <p>穀物酢</p>	<p>△牛乳 638kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>たきごみごはん</p> <p>米 78g</p> <p>鶏もも 24</p> <p>しいたけ 6</p> <p>人参 7.2</p> <p>えだまめ 6</p> <p>みりん 1.92</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>あげだし豆腐</p> <p>揚げ出し豆腐 1個</p> <p>みりん 2.76</p> <p>酒 2.4</p> <p>片栗粉 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>かき玉汁</p> <p>鶏卵 24</p> <p>えのきたけ 7.2</p> <p>片栗粉 1.2</p> <p>食塩</p> <p>酒 3.96</p> <p>焼きちくわ 12</p> <p>ごぼう 7.2</p> <p>酒 1.92</p> <p>油 0.24</p> <p>食塩</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>揚げ油 6</p> <p>上白糖 1.2</p> <p>水 25.2</p> <p>だし</p> <p>ほうれん草冷凍 12</p> <p>みりん 0.96</p> <p>だし</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 776kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグ(デミソース)</p> <p>ハンバーグ 1個</p> <p>ぶなしめじ 4.2</p> <p>水 14.4</p> <p>ハヤシルー</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>かぼちゃ 38.5</p> <p>ローズハム 5</p> <p>マヨネーズ</p> <p>穀物酢</p> <p>コンソメスープ</p> <p>豚肉 9.6</p> <p>玉ねぎ 30</p> <p>人参 7.2</p> <p>油 0.24</p> <p>コンソメ</p> <p>こしょう</p> <p>玉ねぎ 7.2</p> <p>上白糖 0.16</p> <p>油 0.12</p> <p>ケチャップ</p> <p>きゅうり 12.1</p> <p>食塩</p> <p>黒こしょう</p> <p>じゃがいも 24</p> <p>味美菜 6</p> <p>水 120</p> <p>食塩</p>	

△牛乳 715kcal

○ごはん

ソーセージステーキ

ソーセージステーキ 1まい

パンのポロネーゼ

ペンネ 13.2

玉ねぎ 13.2

にんにく 0.07

トマトピューレ 2.76

食塩

ケチャップ

デミグラスソース

野菜スープ

豚肉 12

玉ねぎ 24

水 120

ブイヨン

こしょう(白、粉)

豚10.56

人参 6.6

オリーブ油 0.24

黒こしょう

コンソメ

かぼちゃ 24

人参 7.2

油 0.24

食塩

スポーツの日



△牛乳 712kcal

○ごはん

さつまいものシチュー

鶏もも 24

ぶなしめじ 6

さつまいも 36

普通牛乳 24

水 90

クリームシチュー

こしょう(白、粉)

人参シリシリ

人参 37.2

コーン 5.4

ツナ 10.8

玉ねぎ 84

油 0.36

ブイヨン

パセリ 1.2

食塩

こいくちしょうゆ



△牛乳 717kcal

○ごはん

さんまのかつお節

さんま 1切

酒 5

みりん 5

かつお節 0.8

こいくちしょうゆ

ごま酢あえ

白菜 35.2

きゅうり 17.6

上白糖 0.77

こいくちしょうゆ

大根のみぞ汁

大根 24

油揚げ 4.8

米みそ

上白糖 8

生姜 1

わかめ 0.66

ごま 0.88

穀物酢

玉ねぎ 24

人参 7.2

だし

△牛乳 671kcal

○ごはん

チキンピラフ

米 94g

麦 6

油 0.3

玉ねぎ 36

ピーマン 4.8

コーン 6

油 0.36

コンソメ

ウスターソース

コンソメ

ミネストローネ

ベーコン 6

玉ねぎ 36

いんげん 7.2

にんにく 0.48

上白糖 0.3

ブイヨン

みかんゼリー

みかんゼリー 1個

鶏もも 26.4

人参 9.6

鶏もも 26.4

人参 9.6

にんにく 0.6

上白糖 1.8

ごま油 1.2

コチュジャン

揚げ油 2.16

ごま油 0.22

食塩

△牛乳 736kcal

○ごはん

焼き栗コロケ

焼き栗コロケ 1個

揚げ油 6

なすの中華あえ

なす 8.8

みりん 5.2

上白糖 1.07

おろしにんにく

穀物酢

じゃがもち入りみぞ汁

じゃがもち 24

油揚げ 4.8

こんにやく 12

米みそ

生姜 0.48

酒 0.61

ごま油 0.17

こいくちしょうゆ

トウバンジャン

大根 24

人参 7.2

葉ねぎ 3.6

だし

△牛乳 715kcal

○ごはん(減量)

ラーメン

中華めん 120

キャベツ 36

玉ねぎ 14.4

しいたけ 6

コーン 6

しょうが 0.42

にんにく 0.3

中華のもと

トウバンジャン

切干大根のハリハリ和え

切干大根 5.5

きゅうり 27.5

上白糖 2.42

食塩

穀物酢

豚肉 24

人参 9.6

ごま油 0.48

中華スープ

ごま 0.88

こいくちしょうゆ

△牛乳 630kcal

○ごはん

筑前煮(さといも)

鶏もも 24

ごぼう 12

焼きちくわ 12

れんこん 12

いんげん 6

生しいたけ 6

さといも 18

酒 1.5

上白糖 2.4

キャベツ 27.5

味美菜 16.5

ごま(いり) 0.6

上白糖 0.6

きのこの佃煮

えのきたけ 36

こいくちしょうゆ

人参 12

板こんにやく 24

油 0.36

みりん 1

水 43.2

こいくちしょうゆ

だし

人参 5.5

すりごま 0.6

こいくちしょうゆ

みりん 8.28

穀物酢

△牛乳 670kcal

○ごはん

豚キムチ

豚肉 48

キャベツ 42

玉ねぎ 42

しょうが 1.2

にんにく 0.6

酒 2.4

油 0.36

こいくちしょうゆ

コチュジャン

揚げ油 2.16

ナムル(ほうれん草)

ほうれん草冷凍 11

りょくとうもやし 33

人参 5.5

ごま 0.33

こいくちしょうゆ

キムチ 30

にんにく 12

上白糖 1.8

ごま油 1.2

コチュジャン

揚げ油 2.16

ごま油 0.22

食塩

△牛乳 655kcal

○ごはん(減量)

焼きそば

中華めん 90

イカ 12

キャベツ 54

りょくとうもやし 24

青ピーマン 9.6

人参 12

あおりのり 0.06

こしょう

ひじきサラダ

ひじき 1.05

りょくとうもやし 27.5

ツナ 5.5

コーン 8.25

ごま 0.33

上白糖 0.8

こいくちしょうゆ

豚肉 18

油 0.36

すりごま 0.22

ごま油 0.66

穀物酢

△牛乳 679kcal

○ごはん

わかめごはん

豚肉 30

じゃがいも 72

人参 12

上白糖 3

みりん 1.56

油 0.36

こいくちしょうゆ

だし

スパゲティサラダ

スパゲティ 8.8

きゅうり 16.5

マヨネーズ

食塩

しらたき 36

玉ねぎ 60

いんげん 4.8

水 36

人参 6.6

ローズハム 5.5

穀物酢

こしょう

△牛乳 638kcal

○ごはん

たきごみごはん

米 78g

鶏もも 24

しいたけ 6

人参 7.2

えだまめ 6

みりん 1.92

こいくちしょうゆ

あげだし豆腐

揚げ出し豆腐 1個

みりん 2.76

酒 2.4

片栗粉 1.2

こいくちしょうゆ

かき玉汁

鶏卵 24

えのきたけ 7.2

片栗粉 1.2

食塩

酒 3.96

焼きちくわ 12

ごぼう 7.2

酒 1.92

油 0.24

食塩

うすくちしょうゆ

揚げ油 6

上白糖 1.2

水 25.2

だし

ほうれん草冷凍 12

みりん 0.96

だし

うすくちしょうゆ

△牛乳 771kcal

○ごはん

親子丼

鶏卵 48

人参 20.4

しいたけ 4.8

酒 2.16

上白糖 2.4

こいくちしょうゆ

だし

しらあえ

ほうれん草冷凍 18

豆腐 36

練りごま 1.8

うすくちしょうゆ

人参 7.2

ごま(いり) 0.84

上白糖 0.79

米みそ



△牛乳 810kcal

○ごはん

カレーライス

米 115g

麦 6

豚肉 18

じゃがいも 48

にんにく 0.48

水 138

カレールー

ウスターソース

フルーツヨーグルト(柿)

もも 6

みかん 22.2

パイナップル 18

柿(ひらたね) 24

ヨーグルト 24

玉ねぎ 96

人参 18

油 0.36

カレー粉

フルーツ給食



△牛乳 684kcal

○ごはん

さつまいもごはん

米 85g

さつまいも 24

酒 0.96

チヂミ 1個

ごま油 0.1

こいくちしょうゆ

もやしのカレードレッシング

りょくとうもやし 38.5

人参 8.8

油 1.2

パセリ

食塩

すまし汁

わかめ 0.72

葉ねぎ 6

みりん 0.96

うすくちしょうゆ

昆布茶 0.36

揚げ油 6

上白糖 1.92

穀物酢 水 0.48

カレー粉

こしょう

えのきたけ 12

木綿豆腐 36

水 156

食塩 だし

△牛乳 776kcal

○ごはん

ハンバーグ(デミソース)

ハンバーグ 1個

ぶなしめじ 4.2

水 14.4

ハヤシルー

かぼちゃサラダ

かぼちゃ 38.5

ローズハム 5

マヨネーズ

穀物酢

コンソメスープ

豚肉 9.6

玉ねぎ 30

人参 7.2

油 0.24

コンソメ

こしょう

玉ねぎ 7.2

上白糖 0.16

油 0.12

ケチャップ

きゅうり 12.1

食塩

黒こしょう

じゃがいも 24

味美菜 6

水 120

食塩

△牛乳 740kcal

○ごはん

チャーハン

米 110g

ごま油 1.2

玉ねぎ 48

葉ねぎ 6

酒 0.72

こいくちしょうゆ

こしょう

坦々スープ

豚ひき肉 24

キャベツ 24

玉ねぎ 9.6

ぶなしめじ 7.68

長ネギ 3.84

にんにく 0.19

しょうが 0.29

春雨 3.6

練りごま 6

酒 1.2

水 0