

# 2023年度6月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。「食育」とは様々な経験をとおして、「食」について学んだり、「食べ物」を選ぶ力をつけたり、健康的な食生活ができる力を身に付けることです。

今月は、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

☆食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう！

☆食べ物のことをよく知ろう！

☆栄養のバランスについて考えよう！

☆ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！

など、みんなが健康で、いきいきと暮らせるようになりたいものですね。

★年間目標★  
感謝の気持ちで、協力して  
楽しい給食時間にしよう

☆6月の目標☆  
衛生的な食事について考えよう



	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	709
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	28

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索

月	火	水	木	金															
<p><b>5</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>みそおでん 豚肉 厚揚げ 白みそ にんじん 三度豆 砂糖 大根 こんにゃく 削りぶし じゃがいも 赤みそ しょうゆ</p> <p>にぎすのから揚げ にぎす(粉付き) 油</p> <p>わかめときゅうりの酢の物 わかめ 砂糖 酢 きゅうり</p> <p>4日~10日は 歯と口の健康週間</p>	<p><b>6</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>鶏肉のねぎしょうゆかけ 鶏肉(塩味) 片栗粉 白ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん</p> <p>干切大根と小松菜の和え物 干切大根 まぐろ油漬 昆布パウダー 小松菜 砂糖 淡口しょうゆ にんじん</p> <p>豚汁 豚肉 太もやし 赤みそ にんじん 青ねぎ 煮干し たまねぎ こんにゃく</p>	<p><b>7</b> ●牛乳</p> <p>丸型パン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ハンバーグ・ピザソースかけ ハンバーグ(豚) しょうゆ たまねぎ オリーブオイル 塩 おろしにんにく トマトピューレ こしょう トマト水煮 砂糖 バジル ケチャップ</p> <p>ツナとキャベツのサラダ きゅうり まぐろ油漬 キャベツ 塩 卵なしマヨネーズ こしょう</p> <p>コーンスープ ベーコン ホールコーン 野菜フイオン たまねぎ クリームコーン 塩 にんじん パセリ こしょう じゃがいも 米粉ホワイトウ</p>	<p><b>8</b> ●牛乳</p> <p>玄米ごはん 米 もち玄米</p> <p>鮭の塩焼き 塩さけ</p> <p>五目豆 鶏肉 大豆 砂糖 にんじん 昆布 みりん たけのこ こんにゃく しょうゆ</p> <p>沢煮椀 豚肉 みつば 淡口しょうゆ ごぼう 削りぶし みりん にんじん だし昆布 塩 たまねぎ</p> <p>今月のみつばは 大阪府内産を使用します。</p>	<p><b>9</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>たこのから揚げ たこ(粉付き) 油</p> <p>牛肉の野菜炒め 牛肉 キャベツ しょうゆ おろしにんにく 太もやし 塩 にんじん ピーマン こしょう たまねぎ 砂糖</p> <p>厚揚げのみそ汁 厚揚げ えのきたけ 白みそ たまねぎ 青ねぎ 削りぶし じゃがいも 赤みそ</p>	<p><b>12</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ポークシチュー 豚肉 トマト水煮 ケチャップ おろしにんにく 米粉フワッフワ 濃厚ソース たまねぎ 砂糖 しょうゆ にんじん 野菜フイオン こしょう じゃがいも</p> <p>ハムとキャベツのソテー ハム サラダ油 塩 キャベツ 片栗粉 こしょう</p> <p>フルーツミックスゼリー ラ・フランス(洋なし・缶) ダイスゼリー(ぶどう)</p>	<p><b>13</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>大阪里芋コロッケ 大阪さといもコロッケ 油</p> <p>豚となすの梅だれ 豚肉 サラダ油 料理酒 グリーンアスパラガス みりん 青じそ 片栗粉 しょうゆ なす 梅ペースト</p> <p>なめこのみそ汁 にんじん なめこ 白みそ たまねぎ 青ねぎ 削りぶし 大根 赤みそ だし昆布</p> <p>献立コンテスト レシビ賞 山滝中 2年</p>	<p><b>14</b> ●牛乳</p> <p>アップルパン</p> <p>鶏肉のハーブ焼き 鶏肉(ハーブ味)</p> <p>ミートスパゲティ 豚肉 スパゲティ ウスターソース おろしにんにく オリーブオイル 塩 たまねぎ トマトピューレ こしょう ピーマン ケチャップ トマト水煮</p> <p>レタススープ ベーコン えのきたけ 淡口しょうゆ にんじん レタス 塩 たまねぎ 野菜フイオン こしょう</p>	<p><b>15</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>だし巻き卵・きのこあんかけ だし巻き卵 おろししょうが しょうゆ えのきたけ 片栗粉 みりん</p> <p>茎わかめの炒め物 牛肉 茎わかめ みりん にんじん 砂糖 しょうゆ</p> <p>旨煮 豚肉 じゃがいも 削りぶし にんじん 三度豆 みりん たけのこ こんにゃく しょうゆ 丸天 砂糖</p>	<p><b>16</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>カレイフライ カレイフライ 油</p> <p>中濃ソース</p> <p>ツナとキャベツのぼん酢和え キャベツ まぐろ油漬 にんじん ぼん酢</p> <p>もずくスープ 鶏肉 青ねぎ 淡口しょうゆ にんじん もずく 塩 たまねぎ チンゲンサイ こしょう えのきたけ</p>	<p><b>19</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>カレーライスの具 牛肉 米粉カレーウ ウスターソース おろししょうが 昆布パウダー しょうゆ おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース たまねぎ 野菜フイオン 塩 にんじん ケチャップ こしょう じゃがいも</p> <p>ヒレカツ ヒレカツ 油</p> <p>コールスローサラダ キャベツ フレンチドレッシング ホールコーン 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう</p>	<p><b>20</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>蒸しシュウマイ シュウマイ(豚肉)</p> <p>マーボーなす 豚肉 なす トウバンジャン おろししょうが 赤みそ 料理酒 おろしにんにく 片栗粉 しょうゆ にんじん テンメンジャン 塩 ピーマン</p> <p>中華スープ 鶏肉 チンゲンサイ 淡口しょうゆ にんじん えのきたけ 塩 たまねぎ チンゲンサイ こしょう 太もやし</p>	<p><b>21</b> ●飲むヨーグルト</p> <p>コッペパン</p> <p>焼きソーセージ フランクフルトソーセージ</p> <p>ジャーマンポテト ベーコン じゃがいも 塩 たまねぎ パセリ こしょう にんじん 淡口しょうゆ</p> <p>ミネストローネ 牛肉 トマト水煮 淡口しょうゆ にんじん 米粉マカロニ(卵) 塩 たまねぎ オリーブオイル こしょう キャベツ 野菜フイオン</p>	<p><b>22</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>めばるの漬け焼き めばるの白しょうゆ漬</p> <p>塩こうじ炒め 豚肉 キャベツ 塩こうじ にんじん 片栗粉</p> <p>かぼちゃのみそ汁 油揚げ ぶなしめじ 赤みそ にんじん かぼちゃ 削りぶし たまねぎ 青ねぎ だし昆布</p>	<p><b>23</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ピピンパの具 牛肉 太もやし 砂糖 おろしにんにく にんじん しょうゆ ぜんまい チンゲンサイ コチュジャン</p> <p>揚げ春巻き 春巻き(豚肉) 油</p> <p>ナタデココフルーツ みかん(缶) ナタデココ</p>	<p><b>26</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ヤンニョンチキン 鶏肉(粉付き) コチュジャン 油 しょうゆ 料理酒 砂糖 ケチャップ</p> <p>三色野菜のナムル 太もやし 白すりごま 塩 にんじん ごま油 淡口しょうゆ 小松菜</p> <p>わかめスープ 焼豚 青ねぎ 淡口しょうゆ にんじん わかめ 塩 たまねぎ 野菜フイオン こしょう えのきたけ</p>	<p><b>27</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>鮭の塩こうじ焼き さけの塩こうじ漬</p> <p>干切大根のピリ辛煮 鶏肉 ピーマン しょうゆ 干切大根 砂糖 トウバンジャン にんじん チンゲンサイ</p> <p>冬瓜のみそ汁 豚肉 とうがん 白みそ にんじん 青ねぎ 削りぶし たまねぎ 赤みそ</p>	<p><b>28</b> ●牛乳</p> <p>うずまきパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソーセージとポテトのオープン焼き フランクフルトソーセージ たまねぎ 卵なしマヨネーズ 塩 じゃがいも こしょう ホールコーン</p> <p>アスパラガスのサラダ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん 塩</p> <p>フレンチドレッシング</p> <p>かぼちゃのコンソメスープ ベーコン 野菜フイオン 塩 たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう かぼちゃ</p>	<p><b>29</b> ●牛乳</p> <p>ツナと昆布の炊き込みごはん 米 まぐろ油漬 塩昆布</p> <p>いかハンバーグ いかハンバーグ みりん 片栗粉 しょうゆ</p> <p>こんにゃく寒天のサラダ にんじん こんにゃく寒天 昆布パウダー きゅうり 砂糖 酢 チキンフレーク サラダ油 淡口しょうゆ</p> <p>だんご汁 鶏肉 白玉もち 淡口しょうゆ にんじん 青ねぎ みりん たまねぎ 削りぶし 塩 じゃがいも</p>	<p><b>30</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ブルコギ 牛肉 太もやし 片栗粉 おろしにんにく にら しょうゆ たまねぎ りんごピューレ コチュジャン キャベツ 砂糖</p> <p>小松菜まんじゅう 小松菜まんじゅう</p> <p>タッコムタン 鶏肉 白ねぎ 淡口しょうゆ たまねぎ 土しょうが 塩 にんじん 鶏がら こしょう えのきたけ</p>
<p><b>12</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ポークシチュー 豚肉 トマト水煮 ケチャップ おろしにんにく 米粉フワッフワ 濃厚ソース たまねぎ 砂糖 しょうゆ にんじん 野菜フイオン こしょう じゃがいも</p> <p>ハムとキャベツのソテー ハム サラダ油 塩 キャベツ 片栗粉 こしょう</p> <p>フルーツミックスゼリー ラ・フランス(洋なし・缶) ダイスゼリー(ぶどう)</p>	<p><b>13</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>大阪里芋コロッケ 大阪さといもコロッケ 油</p> <p>豚となすの梅だれ 豚肉 サラダ油 料理酒 グリーンアスパラガス みりん 青じそ 片栗粉 しょうゆ なす 梅ペースト</p> <p>なめこのみそ汁 にんじん なめこ 白みそ たまねぎ 青ねぎ 削りぶし 大根 赤みそ だし昆布</p> <p>献立コンテスト レシビ賞 山滝中 2年</p>	<p><b>14</b> ●牛乳</p> <p>アップルパン</p> <p>鶏肉のハーブ焼き 鶏肉(ハーブ味)</p> <p>ミートスパゲティ 豚肉 スパゲティ ウスターソース おろしにんにく オリーブオイル 塩 たまねぎ トマトピューレ こしょう ピーマン ケチャップ トマト水煮</p> <p>レタススープ ベーコン えのきたけ 淡口しょうゆ にんじん レタス 塩 たまねぎ 野菜フイオン こしょう</p>	<p><b>15</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>だし巻き卵・きのこあんかけ だし巻き卵 おろししょうが しょうゆ えのきたけ 片栗粉 みりん</p> <p>茎わかめの炒め物 牛肉 茎わかめ みりん にんじん 砂糖 しょうゆ</p> <p>旨煮 豚肉 じゃがいも 削りぶし にんじん 三度豆 みりん たけのこ こんにゃく しょうゆ 丸天 砂糖</p>	<p><b>16</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>カレイフライ カレイフライ 油</p> <p>中濃ソース</p> <p>ツナとキャベツのぼん酢和え キャベツ まぐろ油漬 にんじん ぼん酢</p> <p>もずくスープ 鶏肉 青ねぎ 淡口しょうゆ にんじん もずく 塩 たまねぎ チンゲンサイ こしょう えのきたけ</p>	<p><b>19</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>カレーライスの具 牛肉 米粉カレーウ ウスターソース おろししょうが 昆布パウダー しょうゆ おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース たまねぎ 野菜フイオン 塩 にんじん ケチャップ こしょう じゃがいも</p> <p>ヒレカツ ヒレカツ 油</p> <p>コールスローサラダ キャベツ フレンチドレッシング ホールコーン 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう</p>	<p><b>20</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>蒸しシュウマイ シュウマイ(豚肉)</p> <p>マーボーなす 豚肉 なす トウバンジャン おろししょうが 赤みそ 料理酒 おろしにんにく 片栗粉 しょうゆ にんじん テンメンジャン 塩 ピーマン</p> <p>中華スープ 鶏肉 チンゲンサイ 淡口しょうゆ にんじん えのきたけ 塩 たまねぎ チンゲンサイ こしょう 太もやし</p>	<p><b>21</b> ●飲むヨーグルト</p> <p>コッペパン</p> <p>焼きソーセージ フランクフルトソーセージ</p> <p>ジャーマンポテト ベーコン じゃがいも 塩 たまねぎ パセリ こしょう にんじん 淡口しょうゆ</p> <p>ミネストローネ 牛肉 トマト水煮 淡口しょうゆ にんじん 米粉マカロニ(卵) 塩 たまねぎ オリーブオイル こしょう キャベツ 野菜フイオン</p>	<p><b>22</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>めばるの漬け焼き めばるの白しょうゆ漬</p> <p>塩こうじ炒め 豚肉 キャベツ 塩こうじ にんじん 片栗粉</p> <p>かぼちゃのみそ汁 油揚げ ぶなしめじ 赤みそ にんじん かぼちゃ 削りぶし たまねぎ 青ねぎ だし昆布</p>	<p><b>23</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ピピンパの具 牛肉 太もやし 砂糖 おろしにんにく にんじん しょうゆ ぜんまい チンゲンサイ コチュジャン</p> <p>揚げ春巻き 春巻き(豚肉) 油</p> <p>ナタデココフルーツ みかん(缶) ナタデココ</p>	<p><b>26</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ヤンニョンチキン 鶏肉(粉付き) コチュジャン 油 しょうゆ 料理酒 砂糖 ケチャップ</p> <p>三色野菜のナムル 太もやし 白すりごま 塩 にんじん ごま油 淡口しょうゆ 小松菜</p> <p>わかめスープ 焼豚 青ねぎ 淡口しょうゆ にんじん わかめ 塩 たまねぎ 野菜フイオン こしょう えのきたけ</p>	<p><b>27</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>鮭の塩こうじ焼き さけの塩こうじ漬</p> <p>干切大根のピリ辛煮 鶏肉 ピーマン しょうゆ 干切大根 砂糖 トウバンジャン にんじん チンゲンサイ</p> <p>冬瓜のみそ汁 豚肉 とうがん 白みそ にんじん 青ねぎ 削りぶし たまねぎ 赤みそ</p>	<p><b>28</b> ●牛乳</p> <p>うずまきパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソーセージとポテトのオープン焼き フランクフルトソーセージ たまねぎ 卵なしマヨネーズ 塩 じゃがいも こしょう ホールコーン</p> <p>アスパラガスのサラダ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん 塩</p> <p>フレンチドレッシング</p> <p>かぼちゃのコンソメスープ ベーコン 野菜フイオン 塩 たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう かぼちゃ</p>	<p><b>29</b> ●牛乳</p> <p>ツナと昆布の炊き込みごはん 米 まぐろ油漬 塩昆布</p> <p>いかハンバーグ いかハンバーグ みりん 片栗粉 しょうゆ</p> <p>こんにゃく寒天のサラダ にんじん こんにゃく寒天 昆布パウダー きゅうり 砂糖 酢 チキンフレーク サラダ油 淡口しょうゆ</p> <p>だんご汁 鶏肉 白玉もち 淡口しょうゆ にんじん 青ねぎ みりん たまねぎ 削りぶし 塩 じゃがいも</p>	<p><b>30</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ブルコギ 牛肉 太もやし 片栗粉 おろしにんにく にら しょうゆ たまねぎ りんごピューレ コチュジャン キャベツ 砂糖</p> <p>小松菜まんじゅう 小松菜まんじゅう</p> <p>タッコムタン 鶏肉 白ねぎ 淡口しょうゆ たまねぎ 土しょうが 塩 にんじん 鶏がら こしょう えのきたけ</p>					
<p><b>19</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>カレーライスの具 牛肉 米粉カレーウ ウスターソース おろししょうが 昆布パウダー しょうゆ おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース たまねぎ 野菜フイオン 塩 にんじん ケチャップ こしょう じゃがいも</p> <p>ヒレカツ ヒレカツ 油</p> <p>コールスローサラダ キャベツ フレンチドレッシング ホールコーン 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう</p>	<p><b>20</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>蒸しシュウマイ シュウマイ(豚肉)</p> <p>マーボーなす 豚肉 なす トウバンジャン おろししょうが 赤みそ 料理酒 おろしにんにく 片栗粉 しょうゆ にんじん テンメンジャン 塩 ピーマン</p> <p>中華スープ 鶏肉 チンゲンサイ 淡口しょうゆ にんじん えのきたけ 塩 たまねぎ チンゲンサイ こしょう 太もやし</p>	<p><b>21</b> ●飲むヨーグルト</p> <p>コッペパン</p> <p>焼きソーセージ フランクフルトソーセージ</p> <p>ジャーマンポテト ベーコン じゃがいも 塩 たまねぎ パセリ こしょう にんじん 淡口しょうゆ</p> <p>ミネストローネ 牛肉 トマト水煮 淡口しょうゆ にんじん 米粉マカロニ(卵) 塩 たまねぎ オリーブオイル こしょう キャベツ 野菜フイオン</p>	<p><b>22</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>めばるの漬け焼き めばるの白しょうゆ漬</p> <p>塩こうじ炒め 豚肉 キャベツ 塩こうじ にんじん 片栗粉</p> <p>かぼちゃのみそ汁 油揚げ ぶなしめじ 赤みそ にんじん かぼちゃ 削りぶし たまねぎ 青ねぎ だし昆布</p>	<p><b>23</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ピピンパの具 牛肉 太もやし 砂糖 おろしにんにく にんじん しょうゆ ぜんまい チンゲンサイ コチュジャン</p> <p>揚げ春巻き 春巻き(豚肉) 油</p> <p>ナタデココフルーツ みかん(缶) ナタデココ</p>	<p><b>26</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ヤンニョンチキン 鶏肉(粉付き) コチュジャン 油 しょうゆ 料理酒 砂糖 ケチャップ</p> <p>三色野菜のナムル 太もやし 白すりごま 塩 にんじん ごま油 淡口しょうゆ 小松菜</p> <p>わかめスープ 焼豚 青ねぎ 淡口しょうゆ にんじん わかめ 塩 たまねぎ 野菜フイオン こしょう えのきたけ</p>	<p><b>27</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>鮭の塩こうじ焼き さけの塩こうじ漬</p> <p>干切大根のピリ辛煮 鶏肉 ピーマン しょうゆ 干切大根 砂糖 トウバンジャン にんじん チンゲンサイ</p> <p>冬瓜のみそ汁 豚肉 とうがん 白みそ にんじん 青ねぎ 削りぶし たまねぎ 赤みそ</p>	<p><b>28</b> ●牛乳</p> <p>うずまきパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソーセージとポテトのオープン焼き フランクフルトソーセージ たまねぎ 卵なしマヨネーズ 塩 じゃがいも こしょう ホールコーン</p> <p>アスパラガスのサラダ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん 塩</p> <p>フレンチドレッシング</p> <p>かぼちゃのコンソメスープ ベーコン 野菜フイオン 塩 たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう かぼちゃ</p>	<p><b>29</b> ●牛乳</p> <p>ツナと昆布の炊き込みごはん 米 まぐろ油漬 塩昆布</p> <p>いかハンバーグ いかハンバーグ みりん 片栗粉 しょうゆ</p> <p>こんにゃく寒天のサラダ にんじん こんにゃく寒天 昆布パウダー きゅうり 砂糖 酢 チキンフレーク サラダ油 淡口しょうゆ</p> <p>だんご汁 鶏肉 白玉もち 淡口しょうゆ にんじん 青ねぎ みりん たまねぎ 削りぶし 塩 じゃがいも</p>	<p><b>30</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ブルコギ 牛肉 太もやし 片栗粉 おろしにんにく にら しょうゆ たまねぎ りんごピューレ コチュジャン キャベツ 砂糖</p> <p>小松菜まんじゅう 小松菜まんじゅう</p> <p>タッコムタン 鶏肉 白ねぎ 淡口しょうゆ たまねぎ 土しょうが 塩 にんじん 鶏がら こしょう えのきたけ</p>										
<p><b>26</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ヤンニョンチキン 鶏肉(粉付き) コチュジャン 油 しょうゆ 料理酒 砂糖 ケチャップ</p> <p>三色野菜のナムル 太もやし 白すりごま 塩 にんじん ごま油 淡口しょうゆ 小松菜</p> <p>わかめスープ 焼豚 青ねぎ 淡口しょうゆ にんじん わかめ 塩 たまねぎ 野菜フイオン こしょう えのきたけ</p>	<p><b>27</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>鮭の塩こうじ焼き さけの塩こうじ漬</p> <p>干切大根のピリ辛煮 鶏肉 ピーマン しょうゆ 干切大根 砂糖 トウバンジャン にんじん チンゲンサイ</p> <p>冬瓜のみそ汁 豚肉 とうがん 白みそ にんじん 青ねぎ 削りぶし たまねぎ 赤みそ</p>	<p><b>28</b> ●牛乳</p> <p>うずまきパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソーセージとポテトのオープン焼き フランクフルトソーセージ たまねぎ 卵なしマヨネーズ 塩 じゃがいも こしょう ホールコーン</p> <p>アスパラガスのサラダ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん 塩</p> <p>フレンチドレッシング</p> <p>かぼちゃのコンソメスープ ベーコン 野菜フイオン 塩 たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう かぼちゃ</p>	<p><b>29</b> ●牛乳</p> <p>ツナと昆布の炊き込みごはん 米 まぐろ油漬 塩昆布</p> <p>いかハンバーグ いかハンバーグ みりん 片栗粉 しょうゆ</p> <p>こんにゃく寒天のサラダ にんじん こんにゃく寒天 昆布パウダー きゅうり 砂糖 酢 チキンフレーク サラダ油 淡口しょうゆ</p> <p>だんご汁 鶏肉 白玉もち 淡口しょうゆ にんじん 青ねぎ みりん たまねぎ 削りぶし 塩 じゃがいも</p>	<p><b>30</b> ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ブルコギ 牛肉 太もやし 片栗粉 おろしにんにく にら しょうゆ たまねぎ りんごピューレ コチュジャン キャベツ 砂糖</p> <p>小松菜まんじゅう 小松菜まんじゅう</p> <p>タッコムタン 鶏肉 白ねぎ 淡口しょうゆ たまねぎ 土しょうが 塩 にんじん 鶏がら こしょう えのきたけ</p>															

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。